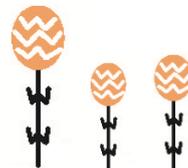


つくしんぼ通信 8月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば
稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725
<http://www.nakajimayuushi.ed.jp/>
e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日

時間：9時～16時まで

保育園において頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



* 園庭開放 *

8月の園庭開放は、お休みです。



* 室内開放 *

8月の室内開放は、

2日(金)、7日(水)、21日(水)、30日(金) です。

【時間】 10:00~13:00

【場所】 3階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からおあがりください) ※12:30には、お片付けを始めます。



室内開放は、**完全予約制**となっております。 予約受付時間：【平日】 12:30~17:00

* 室内開放の日には・・・ *

保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育情報 配信 *

調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

内容が変更する可能性があります。HPで最新の情報をご確認ください。



子どもの食べる意欲を育む

子ども達には、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあったり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

1、生活のリズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でとるのがベスト。子どもの場合、生活リズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体を動かして元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。

2、食環境を整える



①食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えたりすることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。

②食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。

③食事は楽しい！と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おおらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

3、子どもの成長に合わせる

①子どもの「食べる機能」の発達に合わせて料理をつくりましょう

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がる場合があります。

②子どもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとします。

繰り返し食べる練習ができる

ように、工夫をしながら提供しましょう。



③初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

子どもには「初めてのものを避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫をしながら、食べる意欲を引き出しましょう。



8月7日は鼻の日 子どもの鼻トラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻から空気を取り込みことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸することが大切です。

気をつけたい鼻にまつわる症状

いつも口が開いている



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。

鼻をよくこする



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。

鼻水が止まらない



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

鼻をかむ練習をしましょう

練習



ティッシュペーパーを細く切った物を準備し鼻の前で持つ。口を閉じたまま、片方の鼻の穴で指をふさぎ、もう片方の鼻の穴から息を出す。

鼻のかみ方

片方の鼻の穴をおさえ、口から息を吸いこんで口を閉じて、ゆっくり少しずつかむ



両方同時に
かいっぱい



片方ずつ
ゆっくと

