

すくすく つうしん



第22号 2022.1

明けましておめでとうございます。

今年も、子育て中の保護者の方が少しでも楽しく育児ができるように！子どもたちが健やかに成長できるように！お手伝い出来ればと思っております。地域担当保育士一同力を合わせて進めて参りますので、よろしく願いいたします。

寒さが厳しくなり、家で過ごす時間が多くなりますが、天気の良い日には、お散歩などで外気浴が出来るといいですね。外遊びが出来ない時でも日差しのある日は、窓際であそぶことで日光浴になります。暖かい日差しを有効に活用して、元気に過ごしていきたいですね。

心配なことや質問などありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

<風船マットを作ってあそんでみよう！>



<材料>

- ・布団圧縮袋 1枚
- ・ゴム風船 10~20個位

(布団圧縮袋がいっぱいになる位)



<作り方>

- 1、ゴム風船を適度な大きさに膨らませる。(大きくしすぎると割れやすくなります。)
- 2、膨らませた風船を、平らになるように布団圧縮袋の中に入れます。
- 3、掃除機で布団圧縮袋から空気を抜き出来上がり。



*倒れ込んだり、ゴロゴロしたり、ふわふわな感触が子どもたちに大人気です！あばれなければ、大人がのっても大丈夫！！

<生活リズムを整えましょう！>

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。睡眠は心身を発育させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発達にとっても重要です。また、子どもの頃に身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたって生活習慣の基礎となります。



☆睡眠の大切さ

「寝る子は育つ」と言われますが、実際に子どもの成長や心身の健康のために必要なホルモン等が睡眠中にたくさん分泌されています。

成長ホルモン…脳や身体の成長、回復に必要。

メラトニン…細胞を守る働きがあり、体内時計に密接に関わる。夜更かしで分泌が抑制されてしまう。

セロトニン…朝の光により活性が高まり精神の安定に深く関わっている。

☆生活リズムは「睡眠」「食事」「あそび」の三つの柱から！

生活リズムは自然には身に付きません。乳幼児期からの習慣が大切です。



① 朝の光をいっぱい浴びよう

朝の光には体内時計をリセットする働きがあります。

② おいしく朝ご飯を食べよう

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝ごはんは血液循環を良くし、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。

③ 体を動かして遊ぼう

昼間の活動量は、その日の夜の眠りを左右します。特に午前10~12時は身体が最も目覚めている時間なので、たっぷり遊びましょう。



④ お昼寝は午後3時まで

個人差はありますが、夜なかなか寝られないようであれば昼寝は午後3時までにしましょう。

⑤ 夜は決まった時間に寝ましょう

お風呂→着替え→歯磨き→布団に入るなど、寝る前までの流れを繰り返すことで「寝る時間」という意識を持てるようになります。電気を消して、暗く静かな環境にすることも大切です。

<フォローアップミルクって？>

「フォローアップミルク」は母乳や育児用ミルクの代替品ではなく、離乳期に不足しがちな鉄やビタミンDを多く含み、牛乳の代用として開発されたミルクです。離乳食の進行が順調で、発育も悪くなければ普通の育児用ミルクで良いと考えます。保育園では1歳を目安に育児用ミルクから牛乳へ移行します。離乳食に赤身の魚・肉類・大豆製品を積極的に使用したり、フォローアップミルクも用いると、鉄をより摂取することが出来ます。

*鉄を多く含む食品*納豆・きな粉・豆腐・小松菜・ひじき・レバー・切り干し大根・ほうれん草など

(生のレバーは鮮度や衛生的に扱うことが大変な食材ですが、レバーのベビーフードを用いると調理しやすいでしょう。但しレバーはビタミンAの含有量が多いので、通常の食事程度の使用は問題ないですが与えすぎには注意しましょう。)

鉄を効率よくとるには…



鉄はそのままでは体内で吸収されにくいので、たんぱく質やビタミンCと組み合わせて食べると吸収力がアップします。

<保育園の離乳食から鉄を多く含む献立紹介>

◆青菜とシラスの煮びたし◆

<材料>・ほうれん草・人参・しらす干し・だし汁・しょう油

<作り方>

- ① ほうれん草、人参を柔らかく茹で食べやすい大きさに刻む。
- ② しらす干しは湯通しして水気を切り刻む。
- ③ 小鍋に①と②を入れて材料が浸る程度のだし汁で煮る。(二回食から少量のしょう油を加える)

*誕生日を迎えたお子さんには煮びたしせず、和え物にしてもおいしく食べられます。



☆ 地域担当保育士 ☆

地域担当保育士は、東村山市を5つのエリア(町名)で分け、それぞれのエリアの公立保育園にあります。

- *中部エリア…本町・久米川町・恩多町 042-395-8955 (第一保育園)
- *東部エリア…秋津町・青葉町 042-394-1452 (第五保育園)
- *西部エリア…美住町・富士見町 042-394-1211 (第四保育園)
- *南部エリア…栄町・萩山町 042-394-6267 (第七保育園)
- *北部エリア…多摩湖町・廻田町・諏訪町・野口町 042-394-5800 (第三保育園)
- *東村山市地域子育て課 各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します。 042-393-5111(内3263)

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。

