

すくすく つうしん



第23号 2022.2

みなさんこんにちは！

立春を迎えましたが、寒暖の差が激しいこの時期です、引き続き体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう!!

今回のすくすくつうしんでは、「保育園の一日」「具合の悪い時の食事」について掲載します。新年度のスタートに向けて保育園生活が始まる方もいらっしゃると思います。参考にいただければと思います。

東京都にまん延防止等重点措置が出され、すくすく訪問でご家庭に伺うことが出来ませんが、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。

〈生活リズムを見直してみよう!〉

前号で、睡眠と生活リズムの関係について、お話しさせていただきました。生活リズムというのは、明日から生活が変わるから前日から早く寝よう!とやってみたところで、急にえられるものではありません…そのため、少しずつ生活リズムを整えていく事が必要になってきます。そこで、4月の新年度スタートを前に、今の時期から生活リズムを見直していくことをお勧めします。そうすることで、急な生活の変化で起こる体調不良や、生活のバタバタ感を少しでも軽減できると思います。そのためには、4月からのリズムを知ることが大切になってきます。そこで、保育園の生活リズムの一例をあげさせていただきます(右表)。あくまで一例です。施設によって、保育園の一日には違いがあります。入園が決まった時に、面接等が行われる場合が多いので、各園にご確認いただければと思います。



保育園の一日



時間	0歳児クラス	1・2歳児クラス	3～5歳児クラス
7:00	7:00開園(順次登園)		
9:30	月齢に応じ 離乳食 睡眠 あそび 等 ※離乳食の時間は 下記参照	おやつ	戸外遊び 散歩 設定保育 あそび
10:00		戸外遊び 散歩 設定保育 あそび	
11:15		食事	
11:30		食事	
12:00	午睡	午睡	午睡
13:00		午睡	
14:00	目覚め おやつ	目覚め おやつ	目覚め おやつ
15:00		目覚め おやつ	
16:00	あそび・順次降園		
17:00	延長保育 あそび・おやつ		
18:00	あそび・おやつ		
19:00	19:00 閉園		

※0歳児クラス離乳食の時間の目安

2回食…10時・14時

3回食…9時半(おやつ)・11時・15時(おやつ)

〈具合が悪い時の食事〉

まだまだ未熟な体の赤ちゃんは、発熱や嘔吐、下痢などの症状がでることがあります。母乳や育児用ミルク、離乳食の与え方は症状によっても違うので、医師の指示に従いましょう。離乳食が食べられるようになってきたときにおすすめのメニューを紹介します。

★野菜スープ★

- ・鍋に大きめに切ったキャベツ、人参、たまねぎを入れ、野菜がかぶるくらいの水を入れやわらかくなるまで下茹でします。
- ・煮汁には野菜のうま味が出ているので、そのまま野菜スープとして使用します。
- ・食欲が無いようであれば、野菜スープだけでも良いですが、少し食欲が出て食事が取れるようになったら野菜スープを作った具材の野菜を食べやすい大きさに刻み、野菜スープに入れます。

★野菜スープ(だし汁でも可)を使った豆腐の煮物★

- ・絹豆腐を食べやすい大きさに切ります。
- ・野菜スープ(又はだし汁)に絹豆腐を入れひと煮立ちさせ、少量の醤油で調味します。(初期食では味付けはしません)
- ・食べやすいように水溶き片栗粉でとろみをつけます。



※食欲がないときは無理に食べさせなくても大丈夫ですが、水分補給は欠かさずに行いましょう。食欲が出てきたら、消化の良いものを普段より柔らかくするなど調整し、徐々にいつもの離乳食に戻していきましょう。

☆ 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おります。

*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。

