

すくすく つうしん



第21号 2021.12

みなさんこんにちは！

12月に入り、一年の終わりが近づいてきていますね。今年も様々な制約があるなかでの子育てで、大変なことも多かったと思います。そのなかでもお子さんの成長を実感する日々だったことでしょう。これからクリスマスやお正月など楽しい行事が続きます。感染予防をしつつ、ご家族で元気に新年を迎えられますことを願っています。

すくすく訪問は、新型コロナウイルスの感染者が減少してきたことから、電話でお話を伺う電話訪問と感染予防対策をしっかりと行いながらご家庭に伺う訪問とで選択できる方法で行っています。

心配なこと、困っていることなどがありましたら、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。



バターってつくれるの!?



材料はひとつ!とても簡単に出来ますよ~。

☆材料…生クリーム(種類別: クリーム(乳製品となっているもの 脂肪分4.7%) これ以外はバターにならない場合があるかもしれません。



☆作り方…冷やした清潔なビン(ジャムのビン等)に50mlの生クリームを入れて、20分程ひたすら振り続けます!

♡バターとバターミルクに

分離できたら、無塩バターの完成!!

♡パンやお料理、クリスマスケーキ作りに使ってみてくださいね。



※冷蔵庫で保存し、2~3日の間に食べてください。

※乳アレルギーのある方は食べられません。

★★離乳食卒業に向け★★

1. 固すぎる物、香辛料が強い物、消化の悪いものはさけましょう



2. 栄養のバランスを考えて…

しっかり3食の食事が取れるようになったら、食後の母乳育児用ミルクの与えすぎに注意しましょう。特に1日の活動の始まりにはしっかりと朝食をとることが大切です。

3. いろいろな調理方法で食品を幅広くとりましょう

好き嫌いの出てくる頃ですが上手に噛めない、モソモソする、上手く飲み込めないなど、食べるのに大変なことが多いことも好き嫌いを増やしてしまう原因の1つです。形態や味付けはだんだん大人の食事に近づけますが、小さく切ったり更に柔らかく煮たり、薄味にするなどのルールは守りましょう。この食品は嫌いなんだと決め付けず調理法を変えたり、違う日に出してみたりといろいろと工夫をしてみましょう。



4. 食べやすい形にしてあげましょう

自分で食べたい!という意欲の出る頃です。手に持って食べられる物を用意したりスプーンやフォークで食べやすい大きさにしてあげるなどの配慮が必要です。



5. おなかをすかせて楽しく食べましょう

手づかみ食べができるようになると《遊び食べ》が始まったり、歩くことができるようになると《ウロウロ歩き食べ》をするようになりなかなか落ち着いて食べてくれないものです。体を十分に動かしてしっかりとおなかをすかせてから食べさせましょう。遊び食べやイヤイヤが始まったらだらだらと与えるのではなく、切り上げて次の食事を待ちましょう。その間の間食はしないでおきましょう。また、食事と遊びの区別をするために食事の前にはおもちゃを片づけたり、テレビを消したりと食事に集中する雰囲気作りも必要です。



【薄着と健康】



☆なぜ薄着が良いのでしょうか!

子どもの体表面積は小さいのに、人間の毛穴の数は生まれてから大人になるまで変わらないと言われています。また大人よりも体温が高い子どもは新陳代謝も活発で、動けばすぐに体が温まります。子どもが大人と同じように重ね着をすると汗をかいてしまい、この汗が冷えると風邪の原因にもなります。

また薄着は外気温を直接肌で感じることができるので、暑さや寒さに対する皮膚の適応能力を高めます(皮膚の働きには体温調節機能や外界からの刺激や細菌を防御する力がある)以上のことから薄着が良いと言われています。

☆厚着の習慣がついてしまうと

体はいつもぬるま湯につかっている状態で、少しの寒さに抵抗することが出来ずにいつまでも皮膚の機能の抵抗力がつかなくなってしまいます。薄着を習慣にすると、自分で自分を守らなくちゃ!と防御機能がつかず。

☆衣服の上手な着せ方

①下着をきちんと着る

・下着は汗を吸い取ってくれます。
・下着を着るだけで体感温度が4℃違うと言われています。



②素材の違う服を重ね着する

・下着(ランニングまたは半袖)、襟付きのポロシャツ、トレーナーなど組み合わせを工夫してみてください。



③その他

・外に出る時は気温に合わせて上着を着ましょう。

☆ 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 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。