

# すくすく つうしん



第24号 2022.3

みなさんこんにちは！

春を感じる暖かい日が多くなりましたね。まん延防止等重点措置が延長され、まだまだ制限されることも多くあると思いますが、天気の良い日には、気持ちをリフレッシュするためにお散歩に出掛けたり、お部屋での遊びも一工夫して楽しめるとよいですね。季節の変わり目になりますので、体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

すくすく訪問は電話対応が中心となっていますが、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。

## 歯磨きが好きになるポイント！



子どもはなぜ、歯磨きを嫌がるのでしょうか？

・歯ブラシは、口の中に得体の知れないものを入れられたように感じます。最初は、それに驚き固いものが口に入ることに拒否感を覚えたりします。また、歯や歯茎にブラシが触れる感覚が気持ち悪く感じるようです。

### ★ポイント1★

まずは歯ブラシが口に入ることに慣れることから始めていきましょう。磨くのは慣れてきてから！！



・嫌がる理由で一番多いのは、口を開けていることが苦痛だからです。ずっと口を開けて歯磨きをしていると唾が溜まってきます。子どもは上手にその唾を吐きだすことができずに苦しくなり、また、顎も疲れてしまいます。

### ★ポイント2★

数を数えたり歌をうたいながら1回10～15秒ほど磨くのを繰り返すと苦しくなく、楽しく磨けます。



## \*\*味覚を育て、食を育てましょう\*\*

小さい時から食材の旨味や薄味に親しみ、味覚を大切にすることは、生活習慣病の予防にもつながります。



《味覚》には5つの味があります。

「甘味」・「塩味」・「酸味」・「苦味」・「旨味」

甘味・旨味は生まれながらにして本能的に好む味だといわれます。それに対して、苦味・酸味は生まれながらに拒否する味といわれています。

子どもが苦手とする野菜には苦みを感じる

ピーマンや酸味を感じるトマトなどがあります。



しかし、それらの野菜や果物には、疲労回復させるクエン酸や体の調子を整えるビタミン類が多く含まれています。

食べないから嫌いと思わずに、切り方や調理法を変えることで食べてくれることもあります。繰り返し少しずつでも食べる経験を積み重ねると、いろいろなものを美味しいと受け止めて食べられるようになり、食を育てることにつながります。

## 給食のメニュー紹介 【ピーマンとじゃこのソテー】

♪保育園で人気のメニューです。ご家庭でもお試しください。

【材料（4人分）】（分量はあくまでも目安です）

にんじん 1/6 本※千切り

ピーマン 3個 ※千切り

ちりめんじゃこ 18g（大さじ4）

酒少々 ※じゃこの臭みを取る

なたね油またはサラダ油 適宜

味付け…しょうゆ小さじ 1/2 みりん小さじ 1/2



【作り方】

- ① ちりめんじゃこに分量の酒をふりかけ、かるく茹でる。ザルにあけて水分をきっておく。
- ② にんじん、ピーマンは3cm長さの千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんじん、ピーマン、ちりめんじゃこの順に炒め合わせる。
- ④ 野菜全体に火が通ったら、みりん、しょうゆを加えて全体にからませてできあがり。

## お部屋で遊ぼう！！

最初は両手でバランスを取りながらぎこちなく歩いていた姿から、発達とともに上手に膝を曲げて歩けるようになってきます。立ったり、歩いたり安定してきたら、その動作を遊びに取り入れ、楽しみながら発達を促していきましょう。



### 【バランスをとって歩く】

布団やマットの下にバスタオルなどを入れて、でこぼこをつくりまします。お部屋でもいろいろな道を歩く遊びが経験できます。

### 【やぶる・ちらかす】

歩行の上達とともに、目と手を協応させた細かい手指の操作も上手になります。やぶる、ちぎる、折る、まるめる、ちらかすなど子どもたちが自在に変化を楽しめる新聞紙を活用してもいいですね。ちぎったあとは、ごみ箱に捨てることも遊びの一つになります。

### 【簡単手作りおもちゃの紹介】

触ったり、蓋の開け閉めをしたり、鏡を見たり楽しめます。ポンド等で土台の段ボールにしっかり貼ってください。

材料…段ボール（土台になります）

布・貼り付けられる鏡

ウェットティッシュのふた

※鏡は安全の為、縁取りするように

マスキングテープを貼ってください。

※取れないようにしっかり貼り、遊びを見守ってくださいね。

★手すりなどにつけておくと、立ってバランスを取りながら、いつでも遊べる楽しい場所になります。



## ☆ 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。