

すくすく つうしん



第25号 2022.4

みなさんこんにちは！

桜が咲き、春ですね。東村山市はたくさんの桜が咲く公園や山の他にも、桜のトンネルになっている道路もあります。お買い物等のついでに少し足をのばして、1年に1度の桜をお子さんと一緒に見るのもいいですね。

新型コロナウイルス感染症は、まん延防止等重点措置が解除され、リバウンド警戒期間となりました。しかし、子どもへの感染率は高く心配は尽きませんが、基本的感染対策を行い、体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう。

すくすく訪問につきましては、東京都や東村山市の感染状況をしながら進めていきます。詳細につきましては、東村山市のHPでお知らせしていきますのでご確認ください。また、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ね。お待ちしております。

＜ミルク缶で作ってみましょう！＞

★空になったミルク缶で、簡単におもちゃが作れます。

1、ミルク缶をよく洗います。乾いたら、側面にお気に入りの布をボンドで貼ります。フェルトなどを、ワンポイントに貼っても可愛いですよ。



2、蓋（ビニール）は、カッターで直径5cm位の穴を開けます。切り口は安全のためビニールテープ等で補強します。中にハンカチを入れると、お子さんが引っ張り楽しく遊べます。

※ビニールの蓋は切りますが缶の上は切らずにそのまま使います。



離乳初期【5か月～6か月頃】



離乳の開始とは、なめらかにすりつぶした状態の食べ物を与えた時をいいます。またその時期は5～6か月頃が適当であるとされていますが、発達の目安としては、「首のすわりがしっかりして寝返りができる」「5秒以上座れる」「食べ物に興味を示す」「スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる」などの様子が見られたらふさわしい時期でしょう。



＜ポイント！＞

- ・離乳の初めには、アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始めましょう。
- ・新しい食品を始める時には1さじずつ与えましょう。
- ・離乳食後には、母乳や育児用ミルクを欲しがらだけ与えましょう。
- ・赤ちゃんの便の回数、食欲、皮膚の状態など様子をみながら量を増やしていきましょう。
- ・最初は1日1回の食事から始め、1か月くらいしたら1日2回にしてみましょう。
- ・なるべく毎日同じ時間に食べさせるようにしましょう。

＜この時期の目安＞

固さ…なめらかなヨーグルト状やポタージュ程度のやわらかさにします。

味付け…「味付けはしない」が基本。だし汁、野菜スープでのばす程度で、素材の味を大切にします。

量…1日1品、小さじ1杯から始め、2～3日は同じ量にし、その後1さじずつ増やしていきましょう。新しい食品も同様に進めてくださいね。

毎日の離乳食作りは何かと大変ですよ。そんな時には、一週間で使い切れる程度の量をまとめて作ってフリージングしたり、ベビーフードを使いバリエーションを増やしましょう



♡保育園離乳食献立♡

今回は初期食2回（離乳食開始1か月を過ぎた頃から）

初期 2回食	午前食	午後食
月曜日	おかゆ・汁物 大根のあんかけ 青菜と小町麩のくず煮	煮込み冷や麦・トマト煮 ポテトのマッシュ バナナ煮のヨーグルトかけ
火曜日	おじや・汁物 キャベツのくず煮 グリーンアスパラの磯辺和え	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ さつま芋の煮物・バナナ煮
水曜日	煮込み冷や麦 白身魚のおろし煮 青菜の煮浸し・かぼちゃの煮物	パンかゆ・汁物 ポテトのコーン煮 トマト煮
木曜日	おかゆ・汁物 マカロニのトマト煮 グリーンアスパラの磯辺和え	煮込みビーフン 青菜の煮浸し・かぶの煮物 さつま芋とりんごの煮物
金曜日	おかゆ・汁物 豆腐の野菜あんかけ 青菜と小町麩のくず煮	煮込みうどん・キャベツの煮浸し かぼちゃのミルク煮 プレーンヨーグルト
土曜日	おかゆ・汁物 豆腐の煮物 トマト煮	煮込みビーフン さつま芋の煮物 かぶの煮物・バナナ煮

・食事と食事の間に水分（麦茶または白湯）を与えましょう。

☆ 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（内線3608）

※令和4年4月～内線番号が変わりました

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。

