

すくすく つうしん



第26号 2022.5

みなさんこんにちは！ゴールデンウィークはいかがお過ごしでしたか？リバウンド警戒期間が延長されたり…もうしばらく感染対策の日々が続きそうですね。

コロナのことが心配でお家の中やお外でどうしたらいいの？病院・健診等どうしたらいいの？などなど…不安なことがあるかと思いますが、そんな時はぜひお近くの地域担当保育士までご連絡ください。地域のお子さん、そしてお母さんのお力になりたいと思います。

【すくすく訪問】新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在は電話対応となっていますが、心配なことや質問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。

☆ 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3608)

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。



☆乳幼児期の食事について☆

乳幼児期は「食事を楽しむこと」が大事です！！食事は体だけではなく心も育みます。食事を楽しむことは「もっと食べたい」といった意欲につながりますし、「おいしいね」と共感しながら食事をする事で、コミュニケーション能力も育まれます。

『食のポイント』

1. 食事のリズム…食事の時間は規則的にきっちりと決めるのではなく、お腹が空いていたら少し早めにあげたり、眠そうなら先に少しお昼寝させたり、子どもに合わせてながら食事のリズムを整えていきましょう。
2. ルーティンを作る…食事の前にはおもちゃを片付ける、手を洗う、エプロンをつける等、食事の前に行うルーティンを習慣づけましょう。
3. 子どもと一緒に食べる…一緒に食べることで子どもは食べ方を学んだり、食事に興味をもったりします。また、離乳食開始前でもお母さんやお父さんがおいしそうに食べる様子を見せることも大切です。

【体を守る体温の働きについて】

風邪やインフルエンザにかかって発熱するのは、免疫機能が働いて、体内に入ってきたウイルスを退治しようとするためです。また、寒いときからだか震えるのは、筋肉を動かして体温を上げるためです。暑いときに汗をかくのは、からだの熱を逃し、体温を下げるためです。

このように体温は、自律神経の働きによって上がったたり下がったりしながら、からだを守っているのです。

日頃から、こんなことを気にしてみましょう！！

- ・早寝早起きで、たっぷり睡眠をとる
- ・朝食をしっかりとる
- ・からだを動かす
- ・冷暖房はほどほどにする

乳幼児の体温は周囲の影響を受けやすく、時間帯によっても上下します。起床時、昼頃、夕方、就寝前と1日4回測って、母子手帳に記録しておくといいですね。

♡保育園離乳食献立♡

今回は中期2回食です

中期	午前食	午後食
月曜日	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ トマトの白すあえ 味噌汁	煮込みビーフン 白身魚のあんかけ グリーンアスパラの浸し りんごのコンポート
火曜日	おかゆ 野菜とお麩のくず煮 トマト煮 味噌汁	サラスバのスープ煮 さつまいものバター煮 かぶのやわらか煮 ヨーグルト
水曜日	パンかゆ 青菜の煮浸し マカロニのクリーム煮 白菜のスープ	おじや ポテトの煮物 味噌汁 バナナ煮
木曜日	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 青菜の納豆和え 味噌汁	煮込みうどん かぶとツナの煮物 トマト煮 ヨーグルト
金曜日	おかゆ 白身魚の煮つけ キャベツの煮浸し 味噌汁	煮込みビーフン かぶと白すの煮物 さつまいもの甘煮 バナナ煮
土曜日	おかゆ 豆腐の味噌煮 青菜の磯辺煮 味噌汁	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 トマト煮 バナナ煮

*水分補給は、麦茶または白湯

*食後は母乳またはミルクを飲みます

離乳食を作る際に気を付けることを

保育園調理員の先生に聞いてみました！！

赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、食品の取り扱いや調理する際には特に注意が必要です。

- ① 調理前や作業ごとにしっかりと手洗いをする。
- ② 新鮮な素材を選び十分に加熱調理をする。
- ③ 調理後速やかに食べさせる。食べ残しは与えない
- ④ フリージングしたものは1週間をめぐりに使い切る。

