

すくすく つうしん

第27号 2022.6



みなさんこんにちは！リバウンド警戒期間が終了となりましたが、新型コロナウイルス感染症の流行は続いており、心配は尽きないですね。日常の中でも『3蜜の回避・こまめな手洗い・咳エチケット・ソーシャルディスタンス』などに気をつけながら、対策をしていきましょう。

季節の変わり目は一日の気温の変化も大きく、体調管理が難しいですが、栄養と休息をしっかりとるようにして、丈夫な体づくりを心がけましょう。

すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在は電話での訪問が中心となっています。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相談ください。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。

6月4～10日は歯と口の健康週間です

少しずつ歯みがきに慣れていきましょう

子どもの口は、非常に敏感なところ。急に知らないものが口に入るとびっくりしてしまいます。最初は、頬や口唇の周りに触れて緊張をほぐしたり、歯ブラシを持ってみたり、歯みがきに慣れるための練習からはじめてみましょう。歯ブラシを持たせる時は、のどを突いたりしないよう、必ずそばで見守ってあげてくださいね。

歯ブラシが口に入ることに慣れてきたら、膝に寝かせて、様子を見ながらブラッシングをしてみましょう。歯をみがく時には、歯ブラシを小さく動かし、力の入れすぎに気をつけてやさしくみがきましょう。



《子どもの手洗いについて》

日常生活の中では、気づかないうちに菌やウイルスが手に付いている可能性があります。手についたウイルスが、目や口などから体の中に入らないように、こまめに手洗いをする必要があります。外から帰った時や食事の前などは、丁寧に手洗いをしましょう。

- ・流水と石けんでもみ洗い(30秒間の手洗いを2回)とすすぎを繰り返すと効果的です。
- ・指先やつめの間、手のしわは洗い残しが多いので、注意して洗いましょう。

子どもや家族を守るためにウイルスを家に持ち込まないことが、感染症対策の大切なポイントになります。

「できる時にできることを、その時に最善だと思われることをしてあげることが大切です。」



感染症の対策は、手洗い・消毒などの対策をひとつずつ積み重ねることが基本です。



♡保育園離乳食献立♡

今回は後期食です

後期食	昼食	午後食（おやつ）
月曜日	おかゆ・味噌汁 豆腐の野菜あんかけ トマトの白すあえ	煮込みビーフン 白身魚のあんかけ りんごのコンポート
火曜日	おかゆ・味噌汁 野菜とお麩のくず煮 トマト煮	サラスパのスープ煮 かぶのやわらか煮 プレーンヨーグルト
水曜日	トーストパンのミルク浸し 白菜のスープ マカロニのスープ煮 青菜の煮浸し	おじや ポテトの煮物 バナナ煮
木曜日	おかゆ・味噌汁 豆腐と野菜の煮物 青菜の納豆あえ	煮込みうどん かぶとツナの煮物 プレーンヨーグルト
金曜日	おかゆ・味噌汁 白身魚の煮付け キャベツの煮浸し	煮込みビーフン かぶとしらすの煮物 バナナ煮
土曜日	おかゆ・味噌汁 豆腐の味噌煮 青菜の磯辺煮	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 バナナ煮



食中毒に気をつけて離乳食を作りましょう！

気温、湿度が高くなるこの時期、しっかり加熱するなど細菌の増殖を防ぐ調理方法を心掛けることが大切です。

【メニュー紹介 かぶとしらすの煮物】

材料・だし汁・かぶ・にんじん・しらす・しょうゆ・水溶き片栗粉

- ①かぶは食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは下茹でして刻む。しらすは下茹でして刻む。
- ③だし汁にかぶを入れ煮る。
- ④かぶがやわらかくなったら、



刻んだにんじん、しらすを入れひと煮立ちさせ、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆初期食では味付けはせず、素材の味に慣れていきます。
☆お子さんの月齢や成長の様子に合わせて調理してみてくださいね。