

すくすく つうしん



第12号 2021.3.

みなさんこんにちは！

3月に入り春を感じる暖かい日が多くなりましたね。緊急事態宣言が更に延長され、まだまだ制限されることもあるとは思いますが、お天気の良い日には、春を見つけにお散歩に出かけたいですね。この時期は、風により体感温度が下がることもあるので、薄手の羽織れるものを持っていると便利です。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ね。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、ずっと口を開けていることが苦痛。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ってしまいます。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、食を育てるという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

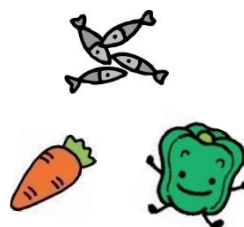
ピーマン 3個 ※千切り

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】

- ちりめんじゃこに分量の酒をふりかけ、かるく茹でる。ザルにあげて水分をきっておく。
- にんじん、ピーマンは3cm長さの千切りにする。
- 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。
- 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。

親子で遊ぼう！！

新型コロナウイルス感染症が不安でなかなか外へ出られなかったり、今年は生活が制限されることも多くありますね。その中で子育てで同世代のお友だちと関わる機会がなく不安を感じているとの声もあります。そこで、お子さんとのやり取りを楽しめるあそびの紹介をします。

＜絵本＞

絵本は、絵本と同じことを親子で真似したり、絵に注目して「これなあに？」→「〇〇」、食べものの絵をつまんで口に運び「あーん」→「もぐもぐ、おいしいね」とやりとりを楽しむこともできます。



★おすすめの本★

“いないいないばあ” “くっついた” “ぴょーん”
“くだもの” “おにぎり” “れいぞうこ”

＜ぬいぐるみやパクパク人形＞

ぬいぐるみや人形を使って、お子さんとお話しをしてみても楽しいですよ。いつもの話し方と違う子どもの様子が見られるかもしれません。子どもは、すっかりお友だちと話をしている気分なので、大人も人形を介してお話しをする時には、お友だちになってあげてくださいね！！

（パクパク人形の作り方）

牛乳パックやジュースパックで作れます。

- パックの口を開いてつぶす
- つぶした部分を右の形になるように切る
底から7cm程残して両サイドに切り込みを入れる。
- 切ったところを外側に折る
- 耳・手・足を切って貼る



できあがり！



*第一保育園 042-395-8955 *第三保育園 042-394-5800

*第四保育園 042-394-1211 *第五保育園 042-394-1452

*第七保育園 042-394-6267

*東村山市役所地域子育て課 042-393-5111(内 3263)

各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。