

すくすく つうしん



第13号 2021.4

みなさんこんにちは！私たちは地域担当保育士です。東村山市に地域担当保育士が配置されて3年目になります。私たちの仕事のひとつとしてすくすく訪問事業があります。赤ちゃん訪問を終えた就学前のお子さんのいるご家庭に連絡をさせていただき、育児全般のお話や地域の子育て情報をお伝えし、子育ての孤立化を防ぎ、お子さんやご家庭が地域とのつながりを持てるように支援することを目的としています。今まで新型コロナウイルスの感染拡大に伴い訪問を自粛していましたが、今後は現状通り電話でお話を伺う電話訪問と、状況を見つつ感染予防対策をしっかりと行いながらご家庭に伺うこととで、選択できる方向で進めていきます。

また、2年目に入りましたすくすくつうしんでは、これからも楽しくすぐ実践できるような情報を発信していきたいと思えます。

☆ 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。



<赤ちゃん体操>

赤ちゃんは、体を動かしたくてムズムズしています。1日1回を目安に、ちょっと手を貸しながら赤ちゃん体操を行ってみてはいかがでしょうか。



ポイント！

- ・赤ちゃんが主役です。
- ・機嫌の良い時に、無理のない程度に楽しんで。
- ・優しく声をかけながら、静かにゆっくりと。床の上に毛布かタオルを敷いて行いましょう。
- ・空腹時や授乳直後は避けましょう。

1. **ねがえりの運動(満5か月以後)**…膝をお腹に近づけて横にゆっくりとねじる。反対も同様に、数回繰り返す。



2. **おすわりの運動(満6か月以後)**…ゆっくりと引き起こしながらお座りの姿勢にさせる。初めは2~3回慣れたら数回。



3. **ハイハイの運動①(満6か月以後)**…お母さんの膝の上に赤ちゃんのお腹をのせる。最初は赤ちゃんのわきの下を支える。



ママの足を左右に動かしてみてね。



4. **ハイハイの運動②(満7か月以降)**…赤ちゃんの両手を床につけた状態でお母さんが赤ちゃんの体を支え静かに上へ持ち上げる。10数えてそっとおろす。3回繰り返す。



♡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 ポテトの煮物 トマト煮	にゅう麺・豆腐の煮物 青菜の煮浸し かぼちゃの煮物
火曜日	おかゆ・汁物 白身魚のあんかけ キャベツの煮浸し	煮込み冷や麦・バナナ煮 豆腐と野菜の煮物 かぶと白すの煮物
水曜日	パンかゆ・汁物 マカロニのクリーム煮 にんじん煮物	おじや・汁物 白身魚の野菜あんかけ トマト煮
木曜日	おかゆ・汁物 白身魚のおろし煮 白菜の磯辺あえ	煮込みうどん・りんご煮 だいこんと白すの煮物 さつま芋の煮物
金曜日	おかゆ・汁物 豆腐の煮物 トマト煮	パンかゆ・汁物 かぼちゃのクリーム煮 青菜の煮浸し
土曜日	おかゆ・汁物 野菜とお麩のくず煮 さつま芋の煮物	にゅう麺 豆腐のあんかけ 青菜の磯辺煮・バナナ煮

- * 食品の幅が広がり、穀類、野菜、果物、たんぱく質性食品を組み合わせた食事となります。
- * 飲み込む事が順調に進んだら、ザラザラや粒々状に調理形態も変え上手に飲み込む事ができるように練習します。
- * 食後、ミルクまたは母乳を飲みたいだけ飲みます。
- * 食事の間に水分補給(麦茶または白湯)
- * 毎日の離乳食作り何かと大変ですよ。そんな時には、まとめて作ってフリージングしたり、ベビーフードを上手に使いましょう。

