

# すくすく つうしん



第36号 2023.3

みなさんこんにちは！

3月に入り、暖かい日は春の訪れを感じます。天気の良い日はお散歩に出掛け、自然に触れながら春のお花を見ることなどを楽しめそうですね。

気持ちの良い気候になりますが、季節の変わり目でもあります。寒暖差で体感温度が下がることもありますので、出掛けるときには、薄手の上着などを持っていると便利です。体調管理に気をつけて元気に過ごしたいですね。

現在すくすく訪問は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため電話での相談等が中心となっています。心配なこと、困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。対面訪問を希望される方は、お電話の際に地域担当保育士にお伝えください。すくすく訪問の電話は、生後10か月前後のお子さんを中心に地域担当保育士から電話にて、ご連絡を入れさせていただいています。その他、就学前までのお子さんのことに関してもお気軽にご相談ください。

## ☆ 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おります。

\*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）

地域担当保育士に繋がらない場合は、地域子育て課までご連絡ください。のちほど、各エリア担当保育士から折り返しご連絡させていただきます。

\*東村山市地域子育て課 042-393-5111（内3608）



☆東村山市の各エリアにある公園を紹介します☆  
各エリアの地域担当がお勧めする公園や広場です。お天気の良いにお出掛けしてみてください。

### 【中部エリア】

✿第一保育園北側の公園

波の滑り台・アーチ型の滑り台、綱登りが出来る小さなアスレチックがあります。



✿天王森公園

遊具で遊ぶだけでなく、広場ではかけっこやボール遊びなど、思い切り体を動かして楽しむことができます！



### 【東部エリア】

✿ちろりん村

芝生の丘があります。実のなる木があり、畑には季節の野菜が栽培されています。

✿かえる公園

青葉町住宅の中にある公園です。可愛いカエルのオブジェが入口にあります。乳児用の遊具もあり楽しめます。



### 【西部エリア】

✿東村山中央公園

とても広い公園です。公園の一角には富士見児童館があります。春は桜が咲き、木々もあり自然がいっぱいです。

✿電車図書館

美住町グリーンタウンの中にある小さな広場で黄色い西武線の電車があります。電車の中は図書館になっています。



### 【南部エリア】

✿四季の森公園

萩山駅から4分です。開放感のある原っぱがあります。しろつめくさがたくさん生えるのできれいです。

✿久米川東住宅の中の公園

第三中学校の南側、ふたの置物があり隣は芝生ひろばです。

### 【北部エリア】

✿北山公園

水と緑に囲まれた自然豊かな公園です。菖蒲まつりが有名です。新東京百景にも選ばれています。

✿都立狭山自然公園

遊具は少ないですが広い芝生がありのんびり過ごせます。多摩湖の堤防からの眺めはとてもきれいです。

☆手作りおもちゃを紹介します☆

天井から吊るしたり、窓辺に飾って楽しめます。上から吊るすとおむつ替えの時モビールを見て楽しんだり、風通りの良いところに飾ると、風と共に揺れるのでお子さんも興味をもって見てくれると思います。春風に揺られても癒されますね。

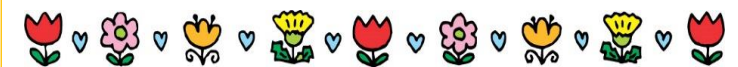
材料

- ・星型に切った折り紙
- ・手芸用アーチ状の竹ひご 2本  
竹ひごは中心で接着します。
- ・接着剤、はさみ



☆飾る場所にに応じてひもの長さを調節してくださいね。  
☆キラキラした折り紙を使うと揺れた時にきれいです。  
☆ひもにつけるものは、星型でなくてもお子さんのお気に入りの絵を貼ったりしても楽しめます。

☆飾る時は落ちないようにしっかり固定してください。



## 旬の食べ物がおいしい理由

自然に恵まれ四季のある日本には、季節ごとに海のもの山のものが楽しめます。旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。

春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で寒さで静かに過ごしていた体を、目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはより一層おいしく感じられるのですね。

### 【春が旬の食べ物】

- ・春キャベツ・新にんじん・アスパラガス・苺・しらす
- ・新たまねぎ・鱈など

☆特に春の野菜は柔らかくおいしいので、離乳食の食材としてもお勧めです。



### 【春やさいのサラダ】

アスパラガス、新にんじん、春キャベツを柔らかく茹でて、5mm程度に刻んで、少量のしょう油で和えます。彩りがきれいな、春やさいのサラダができます。