

# すくすく つうしん



第 10 号 2020.10.

みなさんこんにちは！！

10月に入り涼しく感じられる日が多くなりましたね。

お天気の良い日にはお散歩に出かけ、秋の自然にたくさん触れたいですね。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、まだまだ制限されることもあるとは思いますが体調管理にも気を付けて、元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、すくすく訪問は現在も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。

## お散歩に行つてどんぐりを拾つてみませんか？

まるいの、ながいの、ほそいの…どんぐりにはいろんな種類があり、いろんな形をしています。



どんぐりをよく見て、絵をかいてみましょう。体や目の白い部分は、ポスターカラーや修正ペンを使用しています。木の枝にくっつけるとかわいい置物になりますよ。

## ★拾つたどんぐりの保存方法をご紹介します★

- まずはよく洗う⇒流水でじゃぶじゃぶ洗います。
- 煮沸しましょう⇒どんぐりの中には虫がいるので、死滅させるには煮沸が一番です。煮沸時間の目安は、大きいもの8分くらい、小さいもの3分くらいです。
- ざるに上げて水けを良く切り、日が当たらない風通しの良い所で乾燥させる。

## 子どもの靴の選び方って？

“第二の心臓”と呼ばれるほど足には多くのツボが存在すると言われていますが、この足を1日覆っているのが靴です。子どもの足はすぐに大きくなってしまい、履く時間が短いからと言って大きすぎるものを選んだり、見た目だけで選んだりすると成長に大きな影響を与えることがあります。

★柔らかい子どもの足は、大人のようにしっかりした骨ではなく軟骨の部分が多いので靴の影響が大きく現れます。大人でも足に合わない靴を履くと靴ずれを起こしたり足や膝が痛くなることがあります。子どもは合わない靴を履いてもあまり苦痛を訴えませんが、足の発達に影響してきます。

★子どもの足は1年に1cmほど成長するといわれていますが、3歳位までは神経も未発達なので、靴が足に合っているかどうか自分ではよくわかりません。3か月に一度くらいは足に合っているかどうかみてあげて下さい。7歳ごろまでが骨の形成にはとても大事な時期です。12歳頃までは不安定なので、しっかりとした靴を選ばないと骨の成長に影響します。

## ★靴選びのポイント★

- ① かかとがしっかりしている。
- ② 足幅がマジックテープなどで調整できる。
- ③ つま先部分に0.5～1cm位の余裕がある。
- ④ 靴の底が指の付け根で曲がる。(適度な強度のあるもの)
- ⑤ スニーカータイプのもので、くるぶしを包むくらいの高さがある。
- ⑥ 履き癖がついていない。
- ⑦ 通気性が良く洗いやすい。



※同じサイズでもメーカーの違いやデザインの違いで多少の差があります。買う前に試し履きをして確認しましょう。

※左右の足のサイズが違う場合は、大きい方の足に合わせて買しましょう。小さいサイズの足は前後に動いてしまうので、甲で調整できる靴を選びましょう。

※子どもの靴の問題は、靴を替えれば短時間のうちに症状が改善されることが多いです。

## 手づかみ食べ あれこれ

手に持ちたがる、持ちたがらないなどの個人差はありますが、手づかみ食べは赤ちゃんにとって「自分で食べたい」という意欲の表れでもあります。「遊び食べ」と混同されがちなこの行為は、手で触って食べ物の固さや形を感じたり、口の中へ入れられる量を知ったりと、これから先フォークやスプーンを使って自分で食べられるようになるための練習でもあるのです。上手に食べられた時は褒めて、食べる意欲を引き出すことも大切です。

## ♪手づかみ食べのポイント

- ◆手づかみたべのできる食事に⇒・ごはんをおにぎりにしたり、野菜の切り方を大きめにするなどの工夫を。・前歯を使って自分なりの一口量を噛み取る練習を。
- ◆汚れてもいい環境を⇒・エプロンを付けたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど後片付けがしやすいように準備する。
- ◆食べる意欲を尊重して⇒・食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを意識して、子どものペースを大切に。
- ◆生活リズムを大切に⇒・自発的に食べる行動を起こさせるには食事時間に空腹を感じていることが基本です。たっぷり遊び、早寝早起きを心がけ規則的な生活リズムを。

## ♪手づかみで食べやすいメニューを紹介します！！

- 《しらすいりさつま芋のおやき》
- ① さつまいもは皮をむき、水にさらしてアク抜きをしてからゆでてつぶす。(レンジで加熱しても、蒸しても大丈夫です。成形しやすい柔らかさに、ゆで汁で調整しましょう。)
  - ② しらすはゆでて臭みや塩抜きをして刻む。
  - ③ つぶしたさつまいもにしらすを入れ、混ぜ、手をもって食べられるようにスティック状に形成する。
  - ④ 少量のバターをひいたフライパンで、弱火で両面に焼き色が付くまで焼く。



\*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。