

すくすく つうしん



第9号 2020.12

みなさんこんにちは！

12月に入り、2020年も終わりが近づいてきていますね。どんな年だったかな？と振り返り、改めてお子さんの成長を実感する中で、かわいい場面を思い浮かべたり、大変だった時期を思い返して家族でお話をするのもいいですね。これからクリスマスやお正月などたのしい行事が続きますが、最近では新型コロナウイルス感染症の家庭内での感染が増えていますので、感染予防に努め家族で元気に新年を迎えられるよう過ごせることを願っています。

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がありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

<冬の感染症予防のポイント！>

1、人混みを避ける

感染症が流行している時期には最も基本的な予防法です。

2、手洗い・うがい・洗顔をする

赤ちゃんとは顔を近づける機会も多いので電車やバスを利用したときは特に、手洗い・うがいだけではなく、洗顔をして顔に付いたウイルスを洗い流しましょう。

3、タオルの共有はNG

せっかく手洗いをして、タオルを共有していると感染リスクが高まります。タオルはひとりずつ分けて使いましょう。

4、加湿をする

乾燥した環境を好むウイルスを体内に侵入させないために、意識的に水分を取って、喉を潤すようにしましょう。



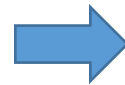
お部屋も乾燥に注意し、湿度を保つよう加湿をしましょう。

親子でたのしいクリスマス☆

★保育園のクリスマス飾りの紹介です。

長方形の紙や折り紙をじゃばらに折り、真ん中で折ります。それを広げたものを、2つ合わせると丸くなります。顔は、紙皿でもできますよ！！

トナカイの角にお子さんの手形や足形が入ると可愛いですね。部屋や玄関等にぶら下げて飾るとクリスマスムードになります。



★離乳食クリスマスメニュー紹介

～食卓をクリスマスに簡単アレンジ！！～

1、マッシュポテトに人参やほうれん草のペーストを混ぜ合わせて雪だるまやツリー等が作れます。形態や量はお子さんの月齢に合わせて作ってみてください。



お正月には、鏡餅にもできます。

2、パンがゆやおかゆの上にほうれん草のペーストでツリーやリースを作り、人参やかぼちゃのペーストで飾ってもクリスマスの雰囲気を楽しめます。



3、手づかみ食べのころのお子さんには、ほうれん草等を混ぜた小さなおにぎりをツリーにみだてて盛りつけるといいですね。人参は甘煮にして星型に抜きます。



★★離乳食卒業に向け★★



1. 固すぎる物、香辛料が強い物、消化の悪いものはさけましょう

2. 栄養のバランスを考えて…

食後の母乳や育児用ミルクの与えすぎに注意しましょう。特に1日の活動の始まりにはしっかりと朝食をとることが大切です。

3. いろいろな調理方法で食品を幅広くとりましょう

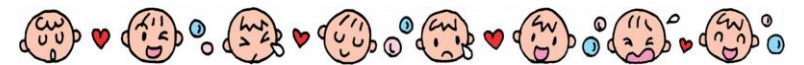
好き嫌いの出てくる頃ですが上手に噛めない、モソモソする、上手く飲み込めないなど、食べるのに大変なことが多いのも好き嫌いを増やしてしまう原因の1つです。形態や味付けはだんだん大人の食事に近づけますが、小さく切ったり、更に柔らかく煮たり、薄味にするなどのルールは守りましょう。この食品は嫌いなんだと決め付けず調理法を変えたり、違う日に出してみたりといろいろと工夫をしてみましょう。

4. 食べやすい形にしてあげましょう

自分で食べたい！という意欲の出る頃です。手に持って食べられる物を用意したりスプーンやフォークで食べやすい大きさにしてあげるなどの配慮が必要です。

5. おなかをすかせて楽しく食べる

手づかみ食べができるようになると《遊び食べ》が始まったり、歩くことができるようになると《ウロウロ歩き食べ》をするようになり、なかなか落ち着いて食べてくれないものです。体を十分に動かして、しっかりおなかをすかせてから食べさせましょう。遊び食べやイヤイヤが始まったらだらだらと与えるのではなく、切り上げて次の食事を待ちましょう。その間の間食はしないでおきましょう。また、食事と遊びの区別をするために食事の前にはおもちゃを片づけたり、テレビを消したりと食事に集中する雰囲気作りも必要です。



*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。

