おおまるひろば　９月号

大丸ゆうし保育園　子育てひろば
稲城市大丸８２－４
TEL　042 - 377 - 6249　ＦＡＸ　042 - 378 - 4505
ＵＲＬ　https://www.higashihoikukai.or.jp/

令和７年８月 27 日（水）発行

★９月の園庭開放★　9:30～12:30(12:15 にはお片付けを始めます)

●園庭開放では保育園の園庭で自由に遊ぶことが出来ます。あんよがまだ安定していないお子さんも、ござの上や砂場に座って遊ぶことも出来ますので、是非遊びに来てください。予約は必要ありません。暑い時期ですので、熱中症対策（水分補給や帽子）は各自でお願いします。

２日(火)　３日(水)　９日(火)　10 日(水)　16 日(火)
17 日(水)　です。　＊24 日(水)・３０日(火)は園内行事の為お休みさせていただきます。

★９月の身体測定・手形スタンプ★

２日(火)10:00～11:00

●園庭開放の中で行います。予約は必要ありませんので、時間内にお越しください。

★９月のつどい★

つどいは月１回の参加になります。内容を確認して参加可能なものにご参加ください。

＜保育所体験＞

●いちごの会　～１歳児クラスと一緒に～

９月 11 日(木)　10:00～11:00　定員５組
園庭遊び『泥んこ遊び』（雨天の場合は室内遊び）
園児と一緒に、園庭で泥んこ遊びや水遊びを楽しみましょう。
着替え・タオル・水分補給をお持ちください。
★親子共汚れても良い服装でお越しください。

●さくらんぼの会

～０歳児クラスと一緒に～

９月１８日(木)　10:00～11:00　定員５組
室内遊び『ふれあい遊び』
園児と一緒に手作り玩具で遊んだり、ふれあい遊びを楽しみましょう。

＜育児講座＞　●栄養士による離乳食講習会

９月 25 日(木)　10:00～11:00　定員５組
離乳食の作り方や保存の仕方等、食事の事なら何でもご相談ください。
妊婦さんやこれから離乳食を始める方の参加も、お待ちしています。

★つどいのご予約について★

＊９/１（月）から受け付け開始。月曜日から金曜日の 10:00～16:00 にご予約ください。
＊電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。
＊兄弟姉妹でのご参加希望の場合は、上のお子さんの年齢に合わせたつどいにご参加ください。

★９月のおしゃべりの会★

＊今月のおしゃべりの会はお休みです。

栄養士より

～適切な塩分で美味しく食べよう～

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康の為に減塩が求められていますが、控え過ぎると料理の美味しさが半減し、子ども達の食が進みにくくなってしまう事もあります。塩は料理の決め手となる調味料。調理における塩の効果に注目しながら、塩を上手な活用してみましょう。

＊塩の効果　乳幼児期の子どもは食材特有の臭みやえぐ味・食感等に敏感に反応して、食事を食べ進める事が出来ない場合があります。そこで活用するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

① 臭みをとる
肉や魚に塩をふって
しばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。

② たまねぎの辛みを減らす
たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛み成分が外に出て食べやすくなります。

③ 味の染み込みをよくする
食材に塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておく事で、味付けの調味料が馴染みやすくなります。

④ 変色防止
塩は酸化を防ぐ働きがあります。また野菜をゆでる際には、鮮やかな緑色を保つ事が出来ます。

＊減塩のコツ　おいしさアップにつながる「塩」ですが健康の為には、摂り過ぎに注意する必要があります。無理の無い減塩を目指しましょう。

① 加工食品を減らす
加工食品は美味しさを追求している為、脂質・糖分・塩分が沢山含まれています。加工食品の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

② 新鮮な食材を使う、だしを上手に活用
肉や魚は鮮度が良い程、臭みを感じにくく、旬の野菜は味が濃く甘味もあり素材その物が美味しいので、味付けが薄めでも食べる事が出来ます。また、うまみ成分が豊富な昆布やかつおのだしを使う事で、調味料を減らし、塩分を控える事が出来ます。

③ 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料（塩・しょうゆ等）を食卓に常に置くと、塩分を摂り過ぎる傾向になります。
また子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っている為、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康の為にも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らす様にしましょう。

＊塩の質への配慮＊
塩は原料、原産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。天然塩・再生加工塩には多様なミネラルが含まれている為、単に塩辛いだけではなく、味に深みがあります。健康と美味しさの為に、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

～怪我をしない為に約束事を決めておこう～

看護師より

乳児期は、転んだり、どこかをぶつけたりと、色々な怪我をしやすい時期です。子どもの怪我を防ぐ為には、怪我につながりそうな原因を取り除き、子どもに予防対策を伝える事が大切です。

はさみで怪我をしない為に

- 人に渡す時は刃先を持って渡そう
- 大人のいる所で使いましょう

口の中を怪我しない為に

- 歯磨きする時は、歯ブラシを口に入れて、歩いたり走ったりしないよ
- フォークや箸を口に入れて、歩かないよ

転んで怪我をしない為に

- 靴のかかとは踏まない
- 靴のベルトはきちんととめて履く
- 靴がきつくなったら、靴をあたらしくする

☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。
園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。
月曜日から金曜日 10:00～16:00　　TEL：042 - 377 - 6249