おおまるひろば　１１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 10 月 28 日（火）発行

★11 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。

４日(火)　５日(水)　11 日(火)　12 日(水)　18 日(火)
19 日(水)　25 日(火)　26 日(水)　です。

★11 月の身体測定・手形スタンプ★

４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。

★11 月のつどい★

つどいは月１回の参加になります。対象年齢が違っていても参加は可能です。内容を確認して無理ないものにご参加ください。

＜保育所体験＞

●さくらんぼの会

～0 歳児クラスと一緒に～

11 月６日(木)　10:00～11:00
室内遊び『運動遊び』　定員５組
園児と一緒に室内遊具を使って、身体を動かして遊びましょう。室内の手作り玩具等でも遊べます。

●いちごの会　～１歳児クラスと一緒に～

11 月 13 日(木)　10:30～12:00 頃　定員３組
『昼食を一緒に食べよう』
室内で遊んだ後、園児と一緒に園の給食を食べてみませんか。
離乳食・アレルギー食の対応はありません。
当日試食費として￥300 集金いたします。
持ち物：エプロン（必要に応じて）　おしぼり
＊メニューはご予約の際にご確認ください。

＜育児講座＞

●看護師による健康相談・身体測定

11 月 20 日(木)　10:00～11:00　定員５組
看護師がお子さまの身体や病気について等のお悩みにお答えします。何でもご相談ください。また、身体測定の際に手形スタンプも行います。手形スタンプは作品として持ち帰りが出来ます。

●栄養士によるおやつ講習会

11 月 27 日(木)　10:00～11:00　定員５組
『親子で作ろう簡単おやつ』
親子で簡単に作れるおやつをご紹介します。食事に関するご相談もお受けします。離乳食のお悩み等もお聞きします。

★つどいのご予約について★

＊11/4（火）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。

★11 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

～ご飯をしっかり食べましょう～

おうちごはんの主役はなんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

＊ご飯の栄養＊

① ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った**ご飯**は、粉状の小麦粉から作った**パンや麺**に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。その為ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠される事がありますが、お米にはパンの様な油や砂糖が使われていないので、とってもヘルシーに子ども達の活動の源となります。

② ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米にはエネルギー源となる炭水化物・たんぱく質だけでなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維等も豊富に含まれています。日本人はご飯から沢山の栄養素を摂取しています。

③ ご飯を中心とした「和食」でバランスをとる

健康を維持する為には、**たんぱく質：P・脂質：F・炭水化物：C**からどれ位のエネルギーをとっているかが重要です。これをみるのが **PFC バランス**。ご飯を主食に、魚介類等の主菜、野菜等の副菜が揃った「和食」を食べて PFC バランスを整えるのが理想的です。

＊ご飯のメリット＊

・ゆっくりとよく噛む習慣がみにつく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日ご飯をゆっくりとよく噛んで食べる事は咀嚼力アップにつながります。

・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作る事ができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」等のモードを活用しましょう。

・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びが出来る便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見された事からもわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットも沢山あります。

看護師より

～小児救急でんわ相談を知っていますか～

＊発熱・頭をぶつけた・嘔吐等で心配な時には＊

休日や夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいのか判断に迷う時に、短縮ダイヤル「＃８０００」に電話すると、小児科医や看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。全国どこでも「＃８０００」で小児救急電話相談ができます。対象年齢は生後１ヶ月～６歳までのお子さんです。

こどもの救急（ONLINE-QQ）(kodomo-qq.jp)

＊家の中での誤飲に注意＊

直径 39mm の円を通過するものは、子どもが誤飲してしまいます。ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながります。複数の強力なネオジウム磁石は腸壁を挟んで穴を開けたり腸閉塞を引き起こしたりします。樹脂製の吸水ボールも腸閉塞の危険があります。

最近はリードディフューザーの液の誤飲事故が報告されています。リードディフューザー液は科学性肺炎を起こす危険があり命に関わります。目や手の届かない所に保管しましょう。

窒息事故から子どもを守る【消費者安全調査委員会】
動画　https://youtu.be/PaT8fjCNzQI

☆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