

おおまるひろば 1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12月24日(水)発行



★1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できます。あんよがまだ安定していないお子さんも、ごさの上や砂場に座って遊ぶこともできますので、是非遊びに来てください。予約は必要ありません。



6日(火) 7日(水) 13日(火) 14日(水) 20日(火)

21日(水) 27日(火) 28日(水) です。

★1月の身体測定・手形スタンプ★

6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。

★1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>

●さくらんぼの会

~0歳児クラスと一緒に~

1月15日(木) 10:00~11:00 定員5組

室内遊び『冬の製作』

園児と一緒に身近な素材を使って、簡単な製作を試してみませんか。室内玩具でも遊べます。

●さくらんぼの会 ~0歳児クラスと一緒に~

1月22日(木) 10:30~12:00頃 定員3組

『昼食と一緒に食べよう』

室内で少し遊んだ後、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> ●看護師による感染症対策・保健相談・身体測定・手形アート製作

1月29日(木) 10:00~11:00 定員5組 対象：0歳児~3歳児

ご家庭で出来る感染症対策についてお話しします。身体の事や保健についてのご相談も

お受けします。身体測定の際に手形アート製作も行います。手形アートは作品として持ち

帰りが出来ます。

★つどいのご予約について★

*1/5(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。

★1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



～「だしの効果」で美味しく食べる～

多くの日本人はふわっと香るだしの香りから、美味しさを連想します。だしには基本の五味の1つである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有の美味しさのベースとなっています。また「和食＝健康食」と言われるのにもだしが関係しています。だしを上手に活用する事は、子どもの未来の健康に繋がります。毎日の食事でだしに親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

だしの美味しさの秘密

- ①うま味…だしの美味しさは、原材料のかつおや昆布に含まれるうま味のおかげです。特にうま味成分が多い昆布だしは口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。
- ②生まれる前から慣れ親しんでいる味…母胎の羊水や母乳にはうま味成分のグルタミン酸が含まれており、生まれる前から親しんでいる味なので、先天的に美味しさを感じられるといわれています。
- ③風味…風味はうま味とは違い、後天的に獲得する嗜好です。食経験を積み重ねる中で、感じ取る事が出来る美味しさです。
- ④食文化の継承…だしの味は、その土地ごとに受け継がれた美味しさ。だしを活用し、素材独自の風味を生かしたシンプルな味わいの郷土料理が沢山あります。だしはその土地ならではの食文化を支えています。



だしの美味しさの秘密

- ①唾液の分泌促進…だしに含まれるうま味は、食べ物の中に必要なたんぱく質が含まれている事を知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出る事で美味しさを十分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進される事で、食べ物は噛み砕きやすく飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。
- ②肥満予防…だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じ様にアミノ酸（うま味）が含まれています。その為だしを使った料理は、低カロリーでも充分な満足感を得る事ができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐ事ができます。
- ③減塩効果…だしを使う事で、塩分を20～30%も減らす事が出来ます。子どもの頃からだしに親しみ、薄味で美味しく食べる食習慣を身につける事は、将来の健康につながります。
- ④好き嫌い予防…食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、だしの風味やうま味が効果を発揮します。常にだしをベースにする事で、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。



塩分
20-30%↓



～こどものねむり～

看護師より



日本の子ども達の睡眠時間が少ない事が問題になっているのをご存じですか？特に保育園に通う年齢の子ども達の睡眠時間が10時間を切っている現状は、非常に問題であると専門家は危惧しています。睡眠は人間にとって、生きていく為に不可欠です。子どもにとって十分な睡眠をとる事が、その子の人生を左右してしまうくらい、重要な事だと大人は認識しましょう。

*よくある質問から…



昔から「寝る子は育つ」と言いますよね。睡眠不足と子どもの成長や発育にはどのような関係がありますか？

「寝る子は育つ」です。寝ている間に、子どもの身体と心の両方が育ちます。



夜眠れなかったり寝起きが悪かったりする事によって、子どもの生活や発達に悪い影響が出たりしないでしょうか？

睡眠不足によって、お子さんの日中の行動に様々な影響が出ると考えられます。



就学前の子ども達の推奨睡眠時間は、1～2歳が11～14時間・3～5歳が10～13時間です。中高生になっても8～10時間が推奨されています。睡眠は子どもの心と体を作る大切な事、睡眠の質、量（時間）は非常に重要な事です。10時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

☆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