

おおまるひろば 2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8年1月27日(火)発行



★2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。



3日(火) 4日(水) 10日(火) 17日(火) 18日(水)

24日(火) 25日(水) です。

★2月の身体測定・手形スタンプ★

3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。



★2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~

2月12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~

2月19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~

2月26日(木) 10:30~12:00頃 定員3組

『昼食を一緒に食べよう』

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。

★つどいのご予約について★

*2/2(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。

★2月のおしゃべりの会★

5日(木) 10:00~11:00

毎日忙しく子育てしている方、これから出産予定の方、どなたでも参加可能です。ちょっと座っておしゃべりしませんか?

保育園の職員も一緒におしゃべりに参加します。

この時間の間、好きな時にいらしてください。

*予約は不要です。

*水分補給をお持ちください。

*園庭側の門からお入りください。

*新園舎玄関ホールを開放します。

栄養士より

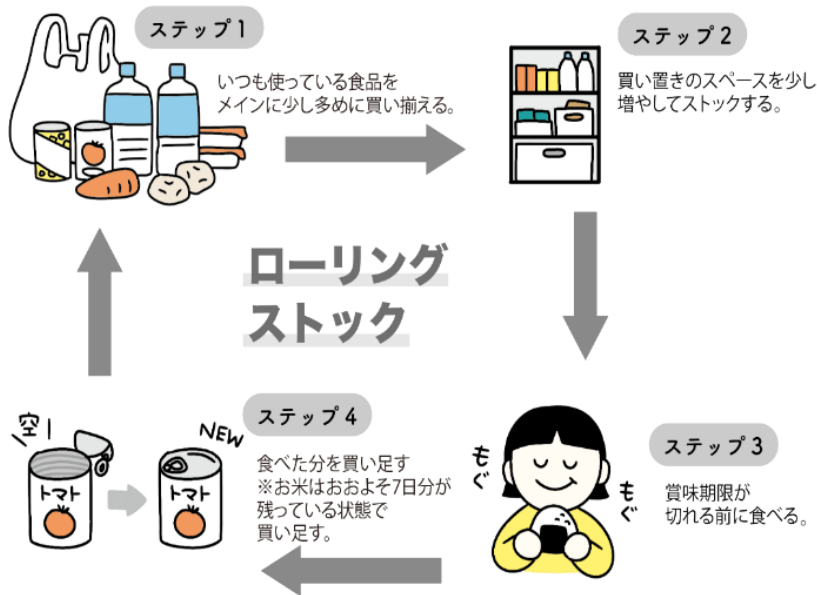


～「ストック食品」の上手な活用法～

ストック食品（備蓄食品）は災害だけでなく、毎日の食事にも活かします。日常の少しの工夫で無理なく備蓄してみましょ。う。

*便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして使った分だけを買いつつ、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



*ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べる物をバランスよく選んで揃える事が大切です。

*健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送る為には「〇〇しやすくする」事が大切です。「いつも食品がある」を当たり前にして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米、乾物の類、パックご飯、即席めん
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび
その他	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水

～冬場の隠れ脱水と便秘に注意～

看護師より



脱水症状が起こりやすい季節は夏と冬の2回あります。冬の脱水は意外に思われる方もいるかもしれませんが、湿度が低く乾燥する冬場は皮膚からの水分蒸発が発生しやすく、子どもの脱水症状は1～2月が最も多いという報告もあります。また夏に比べると喉の渇きを感じにくい為、水分を積極的に取らせなければ出ていく水分と補給される水分のバランスが崩れ、脱水症状が起こりやすくなります。体内の水分が不足がちになると、便が固くなって便秘になる事があります。

*子どもの便秘の症状

- ・お腹が張っている
- ・機嫌が悪い
- ・3日以上便が出ていない
- ・うんちの時に痛がる
- ・便に血が付いている
- ・食欲の低下

*子どもに必要な一日の水分量

子どもは大人に比べて水分が排出されやすい体質の為、大人以上に水分補給が重要です。1日に必要な水分量は体重によって決まり、例えば体重25kgの小児の場合は「25kg×60～80ml」、1日に約1.5～2ℓの水分を取る必要があります。生活サイクルの中で水分補給を習慣化し、脱水による便秘を予防しましょう。



<体重1kgあたりの必要水分量/1日>

新生児	乳児	幼児	学童
約50～120ml	約50～120ml	約90～100ml	約60～80ml

☆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