



## ピョンタレター

社会福祉法人たつみ会  
聖ヶ丘保育園 こども未来学舎  
聖ヶ丘子育て支援センター

2020年4月

暖かい陽気に誘われて、タンポポやツクシが顔を出しました。今月の育児講座は13日(金)に移動動物園があります。色々な動物たちと触れ合うことができます。また20日(月)はベビーマッサージがあり、オイルを使用しないマッサージをぜひ体験してみてください。

### 食育

丈夫な骨にはカルシウム  
子どもの成長、発育に欠かせないカルシウムは、人体にもっとも多く存在するミネラルです。そのうちの99%が骨や歯を形成し、残りの1%は血液や筋肉、神経内に存在しています。牛乳や乳製品、魚介類はもちろん大豆製品にも多く含まれています。また、カルシウムの摂取を促すビタミンDを含む魚介類やきのこ類をいっしょにとると効果的です。



### あかちゃんの日

4月3日(金)9時~12時

0歳のあかちゃんとお家の人がゆつたりと遊べます!!ぜひ一度お越しください♪

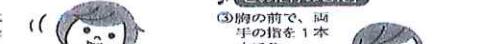


### わらべうた

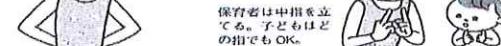
どのたけのこが 作詞／まど・みちお 作曲／浦邊 茂



①このたけのこ



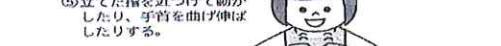
②胸の前で、両手の指を1本立てる。



③両手は中指を立てて。子どもはどの指でもOK。



④二人にちは



⑤立てる指を近づけて動かしたり、手首を曲げ伸ばしたりする。



### 見よう見まねの指あそび どのたけのこが

あそび方

①「どのたけのこが せいいたか」  
②手拍子をする。



③「あひ、  
④両手を後ろに離して、首をかしげる。」



⑤「このたけのこ」



アレンジ

(上)保育所の場合)

「よどたけのこが せいいたか」の「よせいたか」を「よおとうさんか」「おかあさんか」「あかちゃんか」など、子どもがわかりやすい歌詞に替えて、その指を出してあそんでいます。子どもは、歌詞どおりの指を出せるとは限りませんが、保育者のしぐさをまねて楽しんでいます。人さし指、親指が出しやすいようです。



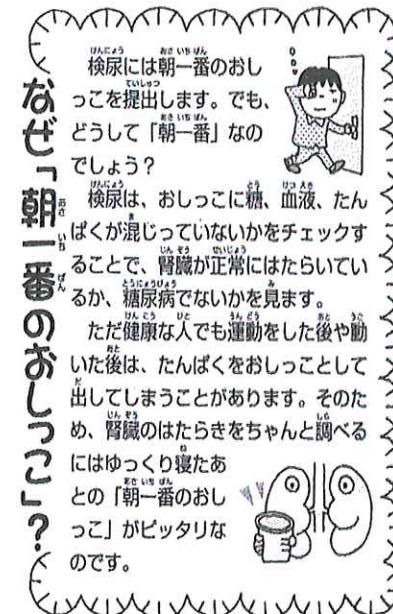
⑥「どのたけのこが おひょうさんか」



### 予防接種前後は

### ここに注意

- 乳幼児の集団生活では、予防接種が強い味方。ただ、接種で具合が悪くなることもありますので、受ける前後は体調などをチェックしてあげてください。
- <接種前>
  - 体調はいつも通りですか?
  - (機嫌、体温、排便などをチェック)
  - 体温上昇を避けるために運動やおやつは避けましょう
- <接種後>
  - 体調に変化はありませんか?
  - 接種した部分を触ったり搔いたりしていませんか?
  - 具合が悪くなることもあるので、運動は避けましょう



### 材料(10個分)

・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	4g
・砂糖	10g
・イチゴジャム	30g
・水	80cc

### ☆作り方☆

- ① 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに入れて混ぜる。
- ② ①にイチゴジャムと水を入れ、よく混ぜる。
- ③ カップに②を流れ入れ、オーブンで180℃10分焼いて出来上がり。