



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、カルシウムの沈着を促すビタミン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歳のおかちゃんとお家の人がゆったりと遊べます!!ぜひ一度お越しください♪



わらべうた



見よう見まねの指あそび

どのたけのこが

あそび方

♪ **どのたけのこが せいいたかか**
① 手拍子をする。



♪ **「あっ」**
② 両手を後ろに隠して、首をかしげる。



♪ **せいいたかのつらちゃん**
③ 指を立てたまま、歌に合わせて手全体を左右に動かす。



♪ **こんにちは**
④ 立てた指を近づけて動かしたり、手首を曲げ伸ばしたりする。



どのたけのこが 作詞/まど・みちお 作曲/遠藤 茂

♪ **このたけのこが**
⑤ 胸の前で、両手の指を1本立てる。

保育者は中指を立てる。子どもはどの指でもOK。



アレンジ
(上京保育園の場合)
指あそびにして楽しむ

「どのたけのこが せいいたかか」の「せいいたかか」を「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。子どもとあそぶ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。



子どもの健康



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るので、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掻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



なぜ「朝一番のおしっこ」?

検尿には朝一番のおしっこを提出します。でも、どうして「朝一番」なのでしょう？



検尿は、おしっこに糖、血液、たんぱくが混じっていないかをチェックすることで、腎臓が正常にはたっているか、糖尿病でないかを見ます。ただ健康な人でも運動をした後や動いた後は、たんぱくをおしっことして出してしまふことがあります。そのため、腎臓のはたらきをちゃんと調べるにはゆっくり寝たあとの「朝一番のおしっこ」がピッタリなのです。



今のおやつ「いちごケーキ」



☆作り方☆

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

- 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を流し入れ、オーブンで180℃10分焼いて出来上がり。