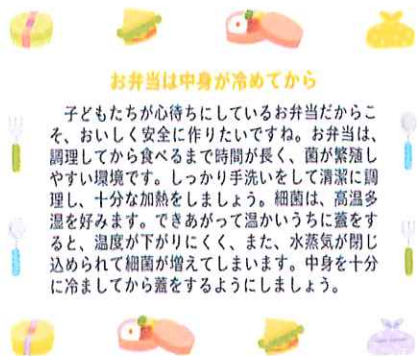


# ピョンタレター

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5月

木々の緑も鮮やかになり、子どもたちは、元気いっぱい走り回っています。  
 今月の育児講座は観劇です。内容は当日のお楽しみです♪5月18日(月)にありますので、是非遊びに来てくださいね。

## 食育



### お弁当は中身が冷めてから

子どもたちが心待ちにしているお弁当だからこそ、おいしく安全に作りたいたいですね。お弁当は、調理してから食べるまで時間が長く、菌が繁殖しやすい環境です。しっかり手洗いをして清潔に調理し、十分な加熱をしましょう。細菌は、高温多湿を好みます。できあがって温かいうちに蓋をすると、温度が下がりにくく、また、水蒸気が閉じ込められて細菌が増えてしまいます。中身を十分に冷ましてから蓋をするようにしましょう。



### あかちゃんの日

5月15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



ふれあいを楽しんで

### 「ちゅちゅこっこ とまれ」

#### あそび方

♪ちゅちゅこっこ とまれ ちゅちゅこっこ とまれ とまらに

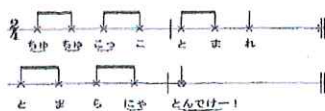
①ひざに坐せた子どもの片手を持ち、歌いながら、手の甲を人さし指で軽くつつく。



♪とんでけー!  
 のぞくを指さすように人さし指を斜め上にあげる。



ちゅちゅこっこ とまれ わらべうた



#### 保育のポイント

・手の甲のほかに、ほおや頭、肩などいろいろな場所をつつくあそび方も大好きです。  
 ・一人で遊べるようになったら、向かい合ってあそびましょう。ハンカチ大の布やお手玉をつまんで歌に合わせてもう片方の手の上で上下に動かすのもオススメです。「♪とんでけー!」で布を放り投げたり、お手玉を子どもの頭の上に置いたりすると喜びます。

♪ちゅちゅこっこ

♪とんでけー!



## 子どもの健康



### 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。

### 乳児健康診断について

乳児は自分の異変を伝えることができません。成長の発達や病気の早期発見に気付くためにも乳児健診は必ず受けましょう。当日は母子健康手帳、質問票の他、各健診に必要な物をお持ちください。各健診の日時・詳細については別途、市からのほけんだよりをご覧ください。



### 今月のおやつ「かしわもち」

#### ☆作り方☆

あんは5等分して丸める。ポウルに上新粉を入れて熱湯100mlを注ぎ、箸で混ぜ、あら熱がとれたら手でよくこねる。

- ① ポウルにラップをかけ、電子レンジで5分30秒加熱する。(600w)
- ② 手のひらでよく押さえてもみ、再度2分加熱する。
- ③ あら熱をとり生地をまとめ、楕円形になる様、麺棒で伸ばし、生地の上にあんこを乗せて、はがれないように合わせ、口を閉じて柏の葉で包み出来上がり。

#### <材料> (5人分)

上新粉	100g
砂糖	13.5g
片栗粉	13.5g