

# きのみ通信 2月号



H31.1.30 (水) 発行

本郷ゆうし保育園 子育てひろば

<https://www.higashihoikukai.or.jp/> (11月2日より変更しています)

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

稲城市東長沼 2115-2

TEL 042-401-6951

FAX 042-401-6952

## 2月の園庭開放は、

6日(水)、7日(木)、13日(水)、14日(木)、20日(水)、21日(木)、27日(水)、28日(木)です。※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

### 集合遊具について

保育園には、乳児向けの集合遊具があります。

お子さんが上っている時は、目を離さず、危険がない様に見守っていきましょう。

園庭開放は、  
予約はいりません。  
どなたでもどうぞ。



## 2月のどんぐりの会・くるみの会

### 【くるみの会】

【日時】2月12日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 (1歳児クラスと一緒に)

☆1歳児クラスの子ども達と一緒に  
体を使った遊びを行ないます。

【対象年齢】平成28年4月2日~

平成29年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

### 【どんぐりの会】①

【日時】2月19日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 ひなまつり製作

(0歳児クラスと一緒に)

☆ひなまつりにちなんだ製作を行い、その後、  
0歳児クラスのお友達と遊びます。

【対象年齢】平成29年4月2日生まれからのお子さん

【定員】10組

### 【どんぐりの会】②

【日時】2月26日(火) 10:00~11:00

【内容】室内遊び(ふれあい遊び)

☆わらべうたなど、ご家庭でも出来るお子さんとのふれあい遊びをご紹介します。

【対象年齢】4~7か月のお子さん

【定員】10組

くるみ・どんぐりの会は11:00終了ですが、お部屋は11:30まで開放しています。ぜひご利用ください。

内容をご確認の上お申し込みください。  
又、月1回の参加になりますので、  
ご了承ください。

### つどいのご予約について

◎予約受付時間

\*月曜日から金曜日までの9:00~17:00

\*毎月1日からつどい前日の17:00までが受付になります。

(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)



◎申し込み方法

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、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢のつどいにご参加ください。尚、予約の際には、

下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

## \* ゆうしとあそぼ \*

2月14日(木) 本郷児童館にて 10:30~11:45 本郷ゆうし保育園の保育士がおたのしみシアター等  
保育園の子ども達が楽しんでいるあそびをお届けします。予約は要りません。是非、遊びにいらしてください。

# 栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

## ～食事作りのお手伝いをしてみましょう～

実際に食材に触れたり、食事作りをすることで、食べる意欲の向上に繋がります。  
「何を食べるかを考える」ことから「食事の片付け」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

### 食事作りに参加するメリット4つ



- 1、食への関心が高まります。  
子どもにとって「食事作り」は、五感を刺激する魅力的な行為です。買い物と一緒にすることで食材を見て選ぶことができ、家庭では食材に直接触れたり、においを嗅いだり、実際に食べたりします。このようなさまざまな体験を通して、食への関心は自然と高まります。
- 2、苦手な食べ物が少なくなります。  
苦手な食べ物も、繰り返し食べたり、見たりすることで、美味しいと感じるようになります。お手伝いを通して、いろんな食材を食べられるようになることに繋がります。
- 3、食を話題にする機会が増えます。  
食の話題を共有すること、家族や友達と一緒に食べることは、人との関わりを広げ、愛情や信頼感を育みます。「今日は何を食べようか?」「今の季節は〇〇がおいしいよ。」といった会話をしてみましょう。
- 4、子どもの自己効力感が高まります。  
自己効力感とは、「自分はできる」という感覚のことです。周囲の大人に「すごいね〜!」と褒められると、満足感が得られます。子どもは、成功体験を重ねることで、様々なことに挑戦したり、頑張ったりすることができるようになります。食事作りは、子どもが「やればできる!」をたくさん経験できる良い機会になります。



# 看護師より すくすく・のびのび

## 風邪予防は、鼻呼吸がおすすめ

口から空気を取り込むと、異物と一緒に乾いた冷たい空気が直接体に入るため、口腔（こうくう）内やのどが乾燥し、免疫力が落ちるといわれています。鼻呼吸なら、鼻毛や絨毛（じゅうもう）、扁桃リンパ組織などである程度ブロックされます。さらに副鼻腔で温められ、湿った空気が肺に入るため、感染リスクが減るといわけです。「あいうべ体操」をすれば、口の周りの口輪筋と舌の筋肉が鍛えられ、口呼吸を鼻呼吸に変えられます。

### 「あいうべ体操」のやり方

 <b>あ〜</b> 口角が張り、のどの奥が見えるくらい大きく口を開ける	 <b>い〜</b> 前歯が見え、首に筋が浮き出るくらい口を横に開く	 <b>う〜</b> 漫画のタコの口のように、唇を前に突き出す	 <b>べ〜</b> 舌先を下あごの先端に伸ばす感じで舌を出す
--	--	---	---

 **☆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 9:00~16:00 TEL: 042-401-6951**

(作成者: 花田 明日香)