



月曜日から金曜日まで毎日、親子遊びや親子の仲間づくりの場として保育園を開放しています。子育て中の保護者の方や保育士と一緒に交流しながら子供たちと楽しい時間を過ごしてみませんか？お気軽に親子で遊びにおいで下さい。

乗船寺保育園子育て支援センター

乗船寺保育園 園開放予定表						
…園開放はお休みの日になります。						
自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。						
10時～12時 スケジュール表の遊び 12時～15時自由遊び						
日	月	火	水	木	金	土
					1 おもちゃ遊び	2 子育て相談日
3	4 外遊び	5 自由遊び	6 風船・ボール	7 年賀状制作	8 しゃぼん玉	9
10	11 紙遊び	12 おもちゃ遊び	13 作って遊ぼう	14 自由遊び	15 おもちゃ遊び	16
17	18 段ボール遊び	19 お絵描遊び	20 作って遊ぼう	21 おもちゃ遊び	22 自由遊び	23
24/31	25 自由遊び	26 おもちゃ遊び	27 おもちゃ遊び	28	29	30

- 園開放ご利用の方は、水分補給用のお飲み物をご持参ください。
- 外遊び・しゃぼん玉の日は帽子をご持参ください。雨天の場合はおもちゃ遊びに変更になります。
- 年賀状制作・お絵描・作って遊ぼうの日は、クレヨンやペン。絵具等を使用しますので汚れても良い服装でお越しください。
- 次回のとけいそう親子教室は1月18日（木）です。乗船寺保育園3階リズム室で遊ぶ予定です。詳しくは来月号のとけいそうだよりに掲載いたします。



作・絵 かがくい ひろし  
出版社 ブロンズ新社

●冬の遊び「おしくらまんじゅう」の絵本です。子どもと「そーれ♪おしくら…」と声をかけながら読むと楽しいですよ。登場する愉快なキャラクターや予想外の展開に大笑い。

≪子育て相談日≫  
日時：12月 2 日（土）1組 1時間程度  
場所：乗船寺保育園2階 リハビリ室  
内容：女性の心療心理士の先生に子育て・育児に関する事など相談してみませんか？個別相談の為予約制になります。  
詳しくは園にお問い合わせください。  
乗船寺保育園 TEL 22-4407

おいしく 楽しく 安全に

## 子どもが食べやすい食事のポイント

身近な食べ物でも、子どもには食べにくかったり、危険だったりする物はたくさんあります。ちょっとした工夫で、おいしく安全に食べられるようにしましょう。

**注意!**

丸くてツルツとしている食べ物

ミニトマト ぶどう 白玉団子 さくらんぼ とうもろこしの粒 ソーセージ あめ玉 など

丸くてツルツしている、口の中ですべってのどに落ち込みやすいものです。ソーセージなど、断面が丸い物も要注意。さくらんぼはタネがのどに詰まることもあります。

**注意!**

だ液を吸って飲み込みにくくなる食べ物

ごはん類 パン類 のり イモ類（やまいも、かぼちゃ、さつまいもなど） ドーナツやカステラ 炒り卵 など

ごはんはだ液と混ざると口の中にくっつきやすく、子どもにとっては飲み込みにくい食べ物です。パンのような食べ物や、イモ類、ゆで卵などでは、口の中が乾いてむせやすくなります。

**注意!**

かみ切りにくい食べ物

こんにゃく きのこと類 肉類 貝類 エビやイカ 麺類 など

健康のために食べさせたくても、子どもにとって食べにくい物はたくさんあります。食べにくいから避けるのではなく、味覚を育てるためにも上手に食卓に取り入れましょう。

**対策①**

1/4に切る

ミニトマトなどは4等分にしましょう。ソーセージは縦に4等分します。輪切りなどで断面が丸いままだと、のどをふさぐおそれがあります。

**対策②**

危険のある食べ物は時期を見て

白玉団子やあめ玉などは、口の中に食べ物をキープして上手にかめるようになってから食べさせても遅くはありません。無理なく食べられる物から楽しみましょう。

**対策①**

口の中に入れすぎない

少しずつ口に入れて、しっかりかんで飲み込んでから、次の物を食べるように伝えます。時間がかかってもせかさない、ゆっくり食べさせてあげましょう。

**対策②**

水分をとってから食べる

お茶や水などを飲んでから食べます。のりは細かくちぎって食材となじませておく、口の中に張り付きにくくなります。

**対策①**

小さく、細かく切る

かむ力に合わせて、小さく切って調理します。また、煮込む、とろみをつけるなど、素材に合わせて調理法を工夫することも大切です。

**対策②**

食べるときは、ゆっくり落ち着いて

食べながらあそんだり、口の中に物を入れたまましゃべったりするのはむせると、落ち着いてゆっくり食べましょう。

今月のテーマは**食事のポイント**です。年末年始は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。食事を囲み楽しい時間をご家族で楽しんでください。



- ★材料（子ども4人分）★
- ・鮭 …160g（4切れ）
  - ・塩 …1g
  - ・マヨネーズ…20g
  - ・粉チーズ …5g
  - ・こしょう …少々
  - ・小麦粉 …10g

- ★作り方★
- ①鮭に塩、こしょうをまぶしておく。
  - ②マヨネーズと粉チーズは混ぜ合わせておく。
  - ③①に小麦粉を全体にまぶし、170℃のオーブンで10分焼く。
  - ④鮭に火が通ったら②を塗り、さらに5分焼く。（フライパンやグリル、トースターで焼いても構わないです）
  - ⑤表面に焼き色がいたら出来上がり。