



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。						
午前10時～午後12時 スケジュール表の遊び 午後12時～午後15時自由遊び						
日	月	火	水	木	金	土
				1 ボール・風船	2 おもちゃ遊び	3
4	5 自由遊び	6 外遊び	7 自由遊び	8 シール遊び	9 新聞紙遊び	10
11	12 段ボール遊び	13 おままごと	14 新聞遊び	15 自由遊び	16 作って遊ぼう	17 子育て相談日
18	19 おもちゃ遊び	20 紙あそび	21 お絵かき遊び	22 段ボール遊び	23 外遊び	24
25	26 おもちゃ遊び	27 自由遊び	28 外遊び	29 新聞紙遊び	30 自由遊び	

**今月のおすすめ絵本**

**だるまさん**  
作・絵 かがくい ひろし  
出版社 ブロンズ新社

●だるまさんになりきって親子で体を動かしたりオノマトペ(「どてっ」などの擬声語)を楽しんだり親子で遊べる絵本です。

**＜子育て相談日＞**

日時：6月17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・育児に関すること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

※園開放ご利用の方は、水分補給用の飲み物をご持参下さい。また外遊びの日は熱中症対策の為、帽子をご持参ください。梅雨の時期になりました、外遊びの日が雨の日は室内でおもちゃ遊びになります。作って遊ぼうの日はクレヨンやのりを使用します。汚れても良い服装でお越し下さい

※次回のとけいそう親子教室は7月20日です。プールで水遊びの予定です。詳しくは来月号のとけいそうだよりに記載致します。

**今月のテーマは歯と口の健康～かむ力食べる力～です**

赤ちゃんには、7～8か月のころに、かわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ころまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。

**6月4日～歯と口の健康週間**

歯のこと、食べること、チェックしてみませんか？

かむ力、食べる力を育てる **5つのポイント**

- 顔をたくさん動かす**  
熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。
- 「手づかみ食べ」をさせる**  
1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。
- いろいろなものを食べさせる**  
最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。
- 歯ごたえのあるものを食べる**  
きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



**★材料★ (子ども4人分)**

- 豚肉(小間切) …40g
- ごぼう …40g
- 干椎茸 …2枚分
- 花かつお …4g
- 薄口醤油 …大さじ1
- 油 …少々
- にんじん …40g
- いんげん …20g
- 水(蒸発量含む) …600cc
- 塩 …少々

**★作り方★**

下準備：干椎茸は水に浸けて戻しておく。いんげんは下茹でをする。600ccの水に対し、4gの花かつおでだしをとる。

- 野菜類は干切り、いんげんは斜め薄切り、豚肉は1cm幅に切る。
- 鍋に油を敷き、豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたら、ごぼう、にんじん、椎茸を入れてさらに炒める。
- ②にかつおだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- いんげん、薄口醤油、塩を入れて味を調べ、さらにひと煮立ちさせたら出来上がり。

※かつおだし汁は味の素でも代用できますが、だしからとることで風味やうま味が増し、減塩にもつながります。