



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
親子で遊びにお越しください。 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						
2月10日…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
2	3 新聞遊び	4 ボール・風船	5 おもちゃ遊び	6 外遊び	7 木のおもちゃ	8 子育て相談
9	10 外遊び	11	12 作って遊ぼう	13 おもちゃ遊び	14 自由遊び	15
16	17 外遊び	18 楽しく遊ぼう	19 おもちゃ遊び	20 自由遊び	21 ハンドメイド	22
23	24	25 段ボール遊び	26 おもちゃ遊び	27 作って遊ぼう	28 自由遊び	

- 園開放ご利用の方は、水分補給用の飲み物、お着替え・おむつ等をご持参下さい。
- 今月の子育て相談日・楽しく遊ぼう教室の詳細内容は別枠をご覧ください。

今月のテーマは「子どものホームケア」Q&Aです。

Q、乳幼児の鼻づまり…熱も咳もないのに鼻をつまらせたり、寝苦しそうにしています。鼻づまりを治すためのヒントを教えてください。

A・①暖房で部屋が乾燥しないように、加湿器などを使う。

②鼻みずをスポイドですいとったり、綿棒で鼻をそうじする。

ただし、鼻みずをすいとるだけで鼻みずが治るとは限らないので、鼻の中を傷つけないよう、ほどほどにしましょう。

③お風呂の湯気は鼻の粘膜を湿らせてくれ、お風呂であたたまると鼻の粘膜のはれもひくでしょう。

Q、乳幼児の便秘…便が毎日出ません、便秘でしょうか？便秘の時のケア方法を知りたいです。

A・便が2～3日出ないと便秘かしらと心配になりますが、まとめてたくさんやわらかい便が出て、体重も増えて、機嫌も良ければ様子を見て大丈夫です。

① お腹を優しくさすってマッサージをする。

② 離乳食が進んでいれば、食事に繊維の多い食べ物をとり入れる。

イモ類（さつまいも、さといも、こんにゃくなど）

野菜（白菜、キャベツ、ピーマン、なす、にら、もやし、きゅうり、ごぼう、人参、大根など）

豆類（大豆、小豆、おから、納豆など）

穀類（麦飯、コーンフレーク、ポップコーン、オートミールなど）

果実類（みかん、オレンジ、あんず、乾燥プルム、パイナップル、メロン、果汁など）

キノコ類（しいたけ、しめじ、えのきなど）

海藻類（わかめ、こんぶ、のり、寒天、ひじきなど）

③綿棒浣腸…綿棒にオリーブ油などをつけてお尻の穴をくすぐり、便が出る手助けをする。

Q・夜泣き…日中は機嫌よくお乳もたっぷり飲んでる赤ちゃんが特に原因も見当たらないのに毎晩決まって泣き出します。

A・1歳6か月をすぎるとパパママを悩ますほどの夜泣きはほとんどなくなります。

原因としては、のどが渇いた、おなかがすいた、暑いあるいは寒いおむつが汚れた、などの不安や興奮などが考えられますが原因がつかめないのが大部分です。

①夜寝るときにかく背中をさすったり、子守りうたをきかせるなど安心感をもたせる。

②昼間に十分な運動をする。日中に活動的な遊びをすると夜、起きる回数が減ることもある。

※詳しくは別紙をご覧ください。



★材料★（こども4人分）

- ・鮭…100g（25g×4切）
- ・塩…0.2（ひとつまみ）
- ・こしょう（少々）
- ・小麦粉…適量
- ・マーガリン…5g
- ・じゃが芋…100g
- ・人参…40g
- ・しめじ…20g
- ・玉ねぎ…50g
- ・ムキエビ…20g
- ・マーガリン…5g
- ・水…300ml
- ・牛乳…70ml
- ・コンソメ…4g
- ・塩…1.2g（小さじ1/5）
- ・こしょう…少々
- ・小麦粉…15（大さじ1 1/2）
- ・パセリ…3g

★作り方★

- ①鮭に塩こしょうをして、表面に小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにマーガリンを入れて温め、鮭を両面焼く。
- ③野菜はシチューを作る大きさに切る。ムキエビは流水で解凍する。
- ④鍋にマーガリンを温め、ムキエビを色が変わるまで炒め、玉ねぎと人参を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤じゃがいもとしめじと水を入れて火にかける。
- ⑥沸騰したら中火にして蓋をして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦野菜が煮えたら、牛乳を入れて沸騰直前まで加熱してコンソメ・塩・こしょうで味を整える。
- ⑧材料を混ぜながら、水で溶いた小麦粉を入れてとろみがつくまで弱火で加熱する。
- ⑨⑧に②の鮭を入れて、みじん切りのパセリを加えて火を止める。