



乗船寺保育園
子育て支援センター
TEL 22-4407



園開放 予定表



- ・ [] …園開放はありません。
- ・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
- ★午前の部…10時～12時（園開放予定表の活動の時間）
- ★ランチタイム…12時から13時（ご利用の際はお声掛け下さい）
- ★午後の部…13時から15時（自由遊びの時間）

月	火	水	木	金
				1
				おもちゃ遊び
4	5	6	7	8
みどりの日	子どもの日	振替休日	大きくなったね 身体測定	シール遊び
11	12	13	14	15
しゃぼん玉遊び	おもちゃ遊び	風船遊び	自由遊び	自由遊び
18	19	20	21	22
楽しく遊ぼう教室 保健センター	作って遊ぼう マラカスを作って遊ぼう		おもちゃ遊び	てとて親子教室 リズム室
25	26	27	28	29
自由遊び	ハンドメイドの日 レザーフレズレット		自由遊び	外遊び

《園開放ご利用案内》

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用の飲み物をご持参下さい。
- 来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。

★5月2日（土） 子育てほっとるーむ 1組1時間程度

会場：子育て支援センター



日々の子育ての中で感じる不安や悩み、ちょっとした気がかりなことなど、誰かに聞いてほしいことはありませんか。そんな気持ちにそっと寄り添う場所です。お茶を飲みながらゆっくりお話ししてほっとできる時間を一緒に過ごしましょう。こころの専門スタッフが担当しますので、安心してご利用下さい。詳しくは保育園にお問い合わせください。

★5月18日（月） 楽しく遊ぼう教室

会場：指宿市保健センター 時間：10時～11時

活動内容：親子遊び・触れ合い遊び・布遊び・体操・指遊び・読み聞かせ

動きやすい服装でお越しください。

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要なもの

★5月19日（火）20日（水）作って遊ぼう マラカスを作って遊ぼう。

0歳児さんから楽しめるペットボトルのマラカスを作って遊びます。集中力が育まれる手作りおもちゃです。完成したマラカスでリズム遊びをして遊ぶ予定です。



【エアハウス】

★5月22日（金） てとて親子教室

会場：乗船寺保育園 3階 リズム室 時間10時～11時30分

活動内容：触れ合い遊び・運動遊び・エアハウス・読み聞かせ

こいのぼり宝釣りゲーム（子どもの日のプレゼント付き）

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要なもの
別紙「てとて 親子教室」のチラシもご覧ください。



【宝釣りの宝のプレゼント】

★5月26日（火）27日（水） ハンドメイドの日

保護者の方が手作りする日です。今回は、革ひもでブレスレットを作ります。

夏のファッションにアクセントとして取り入れてみませんか？

材料準備の為、各日6組ずつの予約制になります。

支援センターご利用の際に予約いただくか、電話で予約をお願いします。



今月のトピックスは、乳幼児の食事で気をつけたいポイントについてです。ポイントを押さえながら美味しく・楽しく・安全に食事をいただきましょう。

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!

丸くてツルっとしている食べ物

ミニトマト ぶどう 白玉団子 さくらんぼ
うすらの卵 ソーセージ あめ玉 など

丸くてツルツルしていると、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、ふかしいも、ごぼういもなど)
トーナツやカステラ ゆで卵 など

ごはんはだ液と混ぜ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 きのご類 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ず、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と、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のもと。落ち着いてゆっくり食べましょう。



保育園で人気のメニュー 「ポークビーンズ」



★材料★ (子ども4人分)

- 豚ひき肉…50g
- サラダ油…適量
- 水煮大豆…50g
- 玉ねぎ…70g (2分の1玉)
- 人参…50g
- じゃがいも…70g
- マカロニ(乾燥)…20g
- グリンピース…20g
- 水…270ml
- トマトジュース…60ml
- ケチャップ…20g
- コンソメ…3.2g
- 砂糖…大さじ1・1/3
- 濃口醤油…小さじ1・1/6
- ウスターソース…1.6g (少々)

トマトジュースは、水と一緒にに入れて、長く加熱することで酸味を抑えることができます。

★作り方★

- ①マカロニを茹でて、ザルに上げて冷ます。グリンピースも茹でて、水にさらして冷ます。
- ②玉ねぎ、人参、じゃがいもを四角に切る。
- ③鍋に油をひき、豚ひき肉を炒める。半分ほど火が通ったら、②を入れて、一緒に炒める。
- ④トマトジュースと水、水煮大豆を入れて、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤具材が柔らかくなったら、Aの調味料と①を入れて完成。

