



乗船寺保育園
子育て支援センター
TEL 22-4407



★10月2日（金）消防車と写真を撮ろう。 10時30分頃から

乗船寺保育園の総合避難訓練の日に合わせて消防車と一緒に写真を撮りませんか？



★10月6日（火）・7（水） 作って遊ぼう ダンシングだるまさん作って遊ぼう

みんな大好きな絵本の「だるまさんが」のだるまさんにペットボトルのふたの足と手を付けるとタップダンスをしているような動きをするダンシングだるまさんに変身します。思わず一緒にダンスをしたくなるだるまさんを一緒に作って遊びましょう。



★10月10日（土）子育てほっとるーむ 1組1時間程度（要予約）

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。お茶を飲みながらゆっくりお話できます。こころの専門スタッフ（臨床心理士）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。

★10月13日（火）・23日（金） 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：運動遊び・親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・読み聞かせなど
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

★10月21日（水）公園で遊ぼう。 保育園前の湊中央公園で遊びましょう。

★10月26日（月）27日（火） ハンドメイドの日 ハンドストラップ

今回はパラコードでハンドストラップを作ります。リクエストの多かったマクラメ編みを今回はハンドストラップにします。スマホを可愛く持ち歩きませんか？10時15分より4名一緒に作り始めたいと思います。各日4組ずつの予約制になります。

※予約は、電話又は支援センターご利用の際にお申し込みください。



★10月28日（月）親子でパンづくり教室 会場：乗船寺保育園 2階リハビリ室

時間：10時10分受付 10時30分 レッスン開始。

講師：鮫島みのり先生（指宿市在中 日々のパン講師 自宅教室でパン作りレッスン実施中）

対象：乳幼児さんと保護者（小麦と乳を使用します。離乳食としてもご利用いただけます。）

定員：8組（要予約）※予約は、電話又はDM、支援センターご利用の際にお申し込みください。

内容：日々のパンの基本レシピでもある「ミルクスティックパン」をおしえていただきます。

鮫島先生のデモンストレーションを見ながら袋に入った材料を親子でフリフリもみもみしながら生地作りを体験できます。生地は持ち帰り、翌朝トースターで焼いて出来立てのパンを味わえます。

持ってくるもの：お弁当箱サイズの保冷バッグ・保冷剤 飲み物 筆記用具

※レシピ代として200円必要となります。

別紙「親子でパン作り」のチラシ・Instagram もご覧ください。

試食もあります！

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	2
			自由遊び	消防車と 写真を撮ろう
5	6	7	8	9
おもちゃ遊び	作って遊ぼう ダンシングだるまさん		風船・しゃぼん玉	段ボール遊び
12	13	14	15	16
スポーツの日	楽しく遊ぼう教室 保健センター	シール遊び	自由遊び	外遊び
19	20	21	22	23
制作遊び	おもちゃ遊び	公園で遊ぼう 湊中央公園	外遊び	楽しく遊ぼう教室 保健センター
26	27	28	29	30
ハンドメイドの日 ハンドストラップ作り		親子パン教室 リハビリ室	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。外遊びの日は帽子もご持参下さい。
- 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。



今月のトピックスは下痢と嘔吐がある時の対応です



寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。発熱や下痢・嘔吐などの症状がある場合は、体の水分が失われるので脱水症状が現れていないか注意が必要です。水分補給のタイミングや方法に注意しましょう。

●脱水症状を疑う症状

- ・下痢と一緒に嘔吐した。
- ・水分がとれない。
- ・唇や舌が乾いている。
- ・尿の量が少なく、色が濃い。
- ・目が落ちくぼんで見える。など



●嘔吐の時のケア

- ・うがいのできる子には、うがいをさせる。
できない子には、嘔吐を誘発しないように、
口に残っている嘔吐物を丁寧に取り除く。
- ・寝かせる時は、嘔吐物が気管に入らないよう
に体を横向きにする。
- ・脱水症状がないか注意する。
- ・嘔吐して30分～1時間ほどしても吐き気がな

●下痢の時の食事

- ・食べるとすぐに下痢をする場合は食事を控え、水分補給のみにする。
 - ・脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子、香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理は控える。
- 控えたい物) ジュース、乳製品(アイスクリーム・牛乳・ヨーグルト等)、肉、脂肪分の多い魚、いも、ごぼう、海藻、豆類、乾物、柑橘類、カステラなど。



その他の症状があるときの食事

●発熱・寒気→エネルギー源を補給

- ・水や湯冷まし、果物の果汁(りんごやみかんなど)で水分補給。
- ・おかゆやうどんなど消化の良い炭水化物を。

●鼻水・鼻づまり→発汗・殺菌効果のある食べ物を

- ・温かいスープやネギや生姜で体を温める。

●咳・喉の痛み→刺激物を避け喉越しの良いものを

- ・辛みや酸味の強い物、塩辛いものは炎症を広げてしまうので注意。



保育園で人気のメニュー

「鶏のケチャップ焼き」



★材料★ (子ども4人分)

- ・鶏もも肉…160g (4切れ)
- ・塩 …少々
- ・こしょう…少々
- ・にんにく…2g
- ・パセリ …2g

A

- ・ケチャップ…小さじ2
- ・はちみつ …小さじ1
- ・濃口醤油 …小さじ1と1/3
- ・酒 …小さじ3/5
- ・片栗粉 …小さじ1

★作り方★

- ①にんにくをすりおろす。パセリはみじん切りにする。
- ②鶏肉に、にんにくと塩、こしょうで下味をつける。
- ③②にAの調味料とパセリを入れてよく混ぜ、漬け込む。
- ④170℃のオーブンで15分焼く。

鶏肉には、ビタミン類や貧血予防効果のある鉄分が含まれていて栄養たっぷりの食材です。

あうちで食育 ★これだけは伝えたい食事のマナー★

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから身に付けておきたいですね。まずは、次のようなことから伝えていきましょう。ただし、注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心がけてください。

- ◎「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ◎食べている最中で席を立たない
- ◎姿勢よく食べる
- ◎ご飯とおかずを交互に食べる
- ◎テーブルにひじをつかない
- ◎口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ◎口を閉じて噛む(音を立てて食べない)