

一気に秋の色が濃くなり、ひろばやイベントに遊びに来るお友達の手、木の
実や落ち葉などが握られている姿をよく見かけるようになりました。

牛乳パックを使った「お散歩バッグ」などを作り、木の实や葉っぱを拾いにお散
歩に出かけるのも良いですね。今しかできない秋のお散歩を楽しんで下さいね。

歯の成長と食べる力の関係

歯が生えはじめると「すぐに食べ物をかんで食べられるようになる」と思いが
ちですが、食べ物をしっかりかんで飲み込むのは歯だけでなく唇や舌、のど等
の器官が連携する複雑な運動です。離乳食から幼児食期に当たる0~2歳はし
っかりとかんで食べ、飲み込む練習をし慣れる為の期間でもあります。離乳食
の開始時期や進め方は月齢で示されることが多いですが、歯の本数、食べる時
のあごや唇の動きなどもチェックして適した固さの食べ物を食べ、離食タイム
を笑顔で楽しく過ごすことが大切です。思うように進まなくても母乳やミルク
から栄養がとれていますから不安に思う事なくおおらかな気持ちで進めてい
きましょう。離乳初期(5~6ヶ月)の「ぱっくん食べ」はスプーンを上下の
唇で挟みスプーンの中身を取り込み舌をのどのほうへ食べ物を送り込み
食事をします。離乳中期(7~8ヶ月)の「舌たべ」は舌の上下の動きがスム
ーズになり食べ物を上あごに押し付けつぶして食べられるようになります。離
乳後期(9~11ヶ月)の「歯ぐき食べ」は舌を左右に動かし食べ物を歯ぐきの
上にのせ上下の歯ぐきを合わせ左右にすり合わせて食べ物をつぶして食べま
す。離乳完了(12ヶ月)の「かじり食べ」は上下の前歯を合わせて食べ物を
かみ取り食べるようになります。離乳完了は1歳6ヶ月頃が目安ですが、無理
をせず進めてくださいね。

保健コーナー

新型コロナウイルスに感染しないために

子どもは、新型コロナウイルスに感染しても、大部分が無症状か軽症で
す。症状が出る場合は、軽い熱と鼻水、空咳、体のだるさや筋肉痛、吐き気
や下痢がみられます。重症化すると、高熱が続く、吐き気や下痢、腹痛を伴
い、全身に皮疹が出たり、起き上がれなくなります。

<<感染から守るために>> 親が感染しない。自分を大切にする!

☆外から帰ったら、手・顔を洗う。(石鹸がコロナの油膜を溶かす。)

☆人の多い場所、密閉された空間は避ける。人との距離をとる。

☆部屋の換気、掃除をする。(エタノール70%はコロナの油膜を溶かす)

☆体調が悪い時は外出を避け、自宅で静養しましょう。

☆手で顔を触らない。マスクを着ける。(マスクを外せない子はしない)

☆十分な休息と睡眠、バランスのとれた食事をとりましょう。

栄養コーナー

風邪の時の離乳食について

★風邪をひいて食欲がない時は、無理に食べさせる必要はありません。
お腹の風邪をひいてしまったときは、うんちの固さに応じて食
事を変えましょう。水ようかんのようなうんちのときはスープ、軟
らかいうんちのときはお粥やりんごのすりおろしなど。熱がある時
は脱水症状に気をつけて、水分補給をしっかり行いましょう。

《食育クイズ》

Q. 栗の表面にある硬い皮をなんと呼ぶでしょう?

①岩皮 ②鉄皮 ③鬼皮



A. 正解は③。栗は外側の硬い皮(鬼皮)と内側の薄い皮(渋皮)に
包まれ、その周りをトゲトゲのイガが覆っています。栗ご飯など皮を
むいてから調理する場合は、湯の中に2~3時間つけておくと、皮が
柔らかくなりむきやすくなります。

<室内開放・イベントの予約方法>

○感染症対策のため、1日3組の電話予約制とします

○前週月曜日から当日までに電話で予約してください。

例：11/2(月)4(水)6(金)→10/26(月) 9：30より電話予約開始

予約電話番号 ひろば直通 080-1269-7070

予約受付時間 室内開放時 月・水・金 9：30～12：30

※キャンセルは原則禁止ですが、体調が悪いなどでキャンセルする場合はご連絡ください。

※予約がいっぱいになった後でキャンセルが出た場合は、当日予約を受付けます。

※室内開放は、お子さんに合わせて開放時間内にお越しください。

※イベントがある日は、室内開放はありません。

※車で来園される方は、電話で予約を入れる時にお伝えください。当日は保育園で

駐車票を受け取り、車外から見えるところに提示してください。

※ご兄弟を連れて参加する場合は予約受付時にお伝えください。

ご利用にあたってのお願い

○ご利用前に必ず検温をお願いします。お子さんと保護者の方のどちらかが37.5℃以上の熱がある場合や体調が優れない(鼻水・咳・喉の痛み・だるさ・頭痛・味覚嗅覚異常・腹痛・下痢・発疹など)場合はご利用をご遠慮ください。

○保護者の付き添いについては、1家族につき保護者1名でのご利用をお願いいたします。

○入口で手指消毒をお願いいたします。

○利用時には保護者の方はマスクの着用をお願いいたします。マスクの着用がない場合は、ご利用ができませんのでご注意ください。

○室内の換気を行いながらご利用いただきます。気候により室温が適温にならない場合がありますので、衣服の調整ができるようお願いいたします。

○お子さんが水分補給を行えるよう、飲み物(お茶や水など)をご持参ください。

○昼食スペースは当面の間休止します。

○3密にならないように距離を意識してのご利用をお願いいたします。

<11月の予定>

※詳細はひろばカレンダーをご覧ください



りんりんひろば 都営金森第6アパート 第2集会室

♥室内開放(昼食スペースは休止中)

毎週 月・水・金(祝日、イベントの日を除く)

9：30～12：30 要予約・3組

♥寝相アート 0歳(テーマ：お正月)

11/9(月) 10：30～11：30 要予約・3組

♥寝相アート 1歳～(テーマ：お正月)

11/11(水) 10：30～11：30 要予約・3組

♥スクラップブック作り

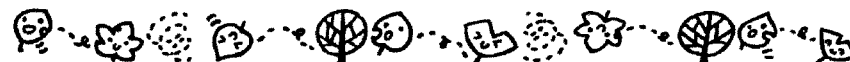
11/18(水) 10：30～11：30 要予約・3組

講師の先生が教えてくださいます。今回はA4サイズの作品です。

持ち物：材料費300円、写真 L版2枚(縦でも横でもOK)



※園行事・朝カフェ・園庭開放は、中止とします。



子育て相談 月・水・金(祝日は除く)

要予約 10：00～15：00



<マイ保育園の登録はお済みですか？>

「ハーフバースデー寝相アート」「バースデー寝相アート」

「2か月分の予定お知らせ」「朝カフェ」の特典があります。

2園目、3園目の登録でもOK！お待ちしております♪

