

# あそびにきてね♪

2014/12/9(火)

緑の家保育園

日に日に寒さが増し、いよいよ冬本番ですね！保育園では12月5日にあそびの広場がありました。年長さんが食べ物屋さんやお化け屋敷、コンサートなどのお店屋さんになり、子どもたちみんな遊びに行きました。もちろん商品は、みんなで作りました！！幼児からは楽しかった～と言う声が聞かれ、乳児たちは商品がいっぱい入ったバッグを笑顔で抱えていました！

どんどん寒くなってきてはいますが、子どもたちは元気いっぱいお外で走り回っています！近隣でインフルエンザやRSウイルス感染症などが流行っているようです。うがい手洗いをしっかりと、風邪に負けないよう体調管理にも気をつけて元気に冬を乗り越えたいですね！

## ☆12月・1月の予定☆

≪12/25(木)≫10:00～一時間程度 クリスマス誕生会

≪1/22(木)≫10:00～一時間程度 お誕生日会

誕生月の子をお祝いします。劇やペープサートなどのお楽しみコーナーもあります。12/25はクリスマス・・・ということで、サンタさんが来てくれるかも！?

≪12/13(土)≫10:00～11:00受付 もちつき会

保育園の園庭でもちつき会をします。つきだてのおもちを一緒に食べましょう！  
※エコの為、お箸、お皿、コップはご持参ください。  
※3才8ヶ月以下のお子様は窒息の危険性を考慮しておはぎで代用します。ご了承ください  
※自転車での来園はご遠慮ください。

※行事や保育体験などに参加希望の際は保育園にご一報下さい。

❀すべてのお問い合わせ❀

TEL03-3776-4073 緑の家保育園 ≪担当 安岡、小島、有地≫



## 食べる事は生きる事！おいしくたのしく食事をしましょう！

食べる事は大切！と思っても、食事中に歩き回ってしまう・・・あげようとしてもフイッとされてしまう・・・しかし食べて欲しいから無理矢理あげると泣いて結局食べられなかった・・・などなど食事の面でお困りの方も多いのでは？食事は楽しく食べたいですね。

### <食事のポイント>

- ①赤ちゃんが集中して食べられるのは15分～20分です！
- ②テレビを付けながら、遊びながらなど、ながら食べはしない！
- ③テーブルの周囲には気になる物を置かず、落ちついて食べられる環境を作りましょう！
- ④足は床や足置きにしっかりとつくように座りましょう！



### <自分で！の思いがでえたら・・・>

食事中にお皿に手を伸ばしたり、スプーンを近付けると「イヤ～」と横を向いたり、なんて姿ありませんか？「自分でやりたい！」の気持ちが出てきているのかもしれませんが、そんな「自分で」の思いが出てきた時、保育園では手づかみ用のお皿を用意して、手づかみで食べています！もちろん、初めは上手くつかめなかったり口に入らなかったりでグチャグチャに・・・しかし、初めての事が上手く出来ないのは当たり前なのです。手づかみしているうちに少しずつ力の加減や口までの距離が分かるようになります！何より「自分で食べる」ことは食への意欲につながります！！

しかし、全て手づかみだと時間がかかり、食べている量も足りているのか心配になりますね。時々スプーンで介助してあげて下さい。遊び中心になってきたら様子を見て切りあげましょう。手づかみ食べは絶対にさせなくてはならないわけではありませんが、「自分で」の思いを大切にしたいですね！

### 白菜のクリームスープ (g)

材料 (1人前)

白菜・・・15  
玉ねぎ・・・6  
人参・・・6  
ほうれん草・・・2  
鶏 or 豚ひき肉・・・5  
牛乳・・・40  
バター・・・2  
塩・・・0.1  
小麦粉・・・3  
水・・・適当  
だし・・・40

- ①白菜・玉ねぎ・人参・ほうれん草をだしで柔らかくなるまで煮る
- ②別鍋に牛乳(粉ミルクでも可)・バター・塩を入れる  
※粉ミルクは1さじ×20mlの湯を1とする
- ③白菜と玉ねぎ、ほうれん草(葉のみ使用)はみじん切り、人参はイチョウ切りにし鶏(豚)ひき肉、だしを②に入れる。  
※鶏(豚)ひき肉は茹でこぼしをしてつぶしておく  
鶏ひき肉は7か月～、豚ひき肉は9か月～
- ④沸騰寸前まで火にかける
- ⑤小麦粉を水で溶き、火を止めた④に入れ、もうひと煮立ちさせる

○9か月～の離乳食のレシピです。さむーい冬に暖かいスープはいかがですか？