

ななくにだより



【園長コラム】 「自分で決めるおむつはずし」

7月も過ぎ、夏の暑さも折り返しに来ています。体力が低下しているのか、園内では手足口病にかかる子どももぼつりぼつりとおりますので、なるべくゆったりと過ごせるように配慮しています。

さて、夏はおむつはずしのチャンス、とここで挑戦しているご家庭も多いかと思えます。夏は薄着になりますし、排尿も頻繁になりますので、子どもとしてもおむつをして蒸れて不快な思いをするよりトイレですっきりとした方がいい、と考えてくれば、はずれる可能性が上がる時期です。

この時注目しておく必要があるのが肉体感覚です。自分の体はどこからどこまでか、成長途中にある乳児には曖昧なのですが、幼児に成長するとともに肉体感覚が育ち、手足を自分の意志でコントロールできるようになります。

「おむつは蒸れて不快である」というのも肉体感覚の一つですし、排便のコントロールもできるようになります。訓練で手に入れるものではなく、成長の中で獲得するものです。子どもからすれば、「もうおむつは必要ないから、はかない」のです。肉体感覚がまだ発達してない中で無理にはずそうとすると、どうしても失敗が多くなります。これは子どもも「しまった」と思い、苦手意識をつけてしまいますので、慎重に考えたいものです。もちろん、子ども自身が挑戦したいという場合は例外です。

肉体感覚の成長とともに心の発達も同時に起こっていますので、遊び方も一人で遊ぶ並行遊びから友達と関わる遊び（連合遊び）に変化し、コミュニケーションの内容が変わっていきます。おむつをはずすサインにもなりますが、最終的には子ども自身が決めること、とお考えいただき、成長を喜んでいただければと思います。

園長 橋本貴志



今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

空芯菜（クウシンサイ）とは？

空芯菜は、ヒルガオ科サツマイモ属の葉野菜で、東南アジアが原産とされています。日本では沖縄で盛んに栽培されています。空芯菜という名前はもともと中国の呼び方で、茎の中が空洞になっていることから付けられた名前です。

<別名>

- ・ヨウサイ→標準和名。
- ・アサガオナ（朝顔菜）→朝顔のような花を咲かせる様子から呼ばれているそうです。
- ・エンサイ→中国での別名「エンツァイ」が日本に伝わった呼び名です。
- ・ウンチェーバーやウンチェー→沖縄での名称です。



<空芯菜の旬>

- ・7月～9月頃です。

<空芯菜の主な栄養素と働き>

- ・βカロテン、カリウム、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウムやマグネシウム、ビタミンK、鉄分、食物繊維を多く含んでいて、生活習慣病予防・骨の生成・貧血予防・大腸がんや便秘予防に役立ち、また、妊娠中に必要な葉酸も多く含まれています。

<選び方と保存方法>

- ・葉先までハリがあり、緑が鮮やかで濃いものを選びます。空芯菜は乾燥に弱く、根元の切り口にたっぷりと水を含ませたキッチンペーパー等で包み、濡らした新聞紙で全体を包みポリ袋に入れ冷蔵庫に立てて保存をするといいです。



<調理方法>

- ・下ゆでする場合は、茎と葉の部分に分け、ゆでるとよいでしょう。茎の部分は、あまり長くゆでず、シャキシャキとした食感をのこします。
- ・炒めもの、和え物、汁物、揚げ物に適しています。

夏の水分補給



喉が渴いたと感じた時は、すでに体の水が不足している状態です。水分はこまめに飲むことが大切です。乳児は白湯や麦茶、幼児は水や麦茶が適しています。イオン飲料は糖分が多く含まれているので、多量に飲むのは控えましょう。イオン飲料を飲む場合は水で薄めるといいでしょう。

8月の行事予定

一緒に楽しみましょう!

- ♪ 19日(水)～21日(金) 9:30～
- ★ 小学生との集い
- ♪ 27日(木) 9:30～
- ★ 誕生会



★月曜日から金曜日まで
予約なしで、保育園の遊びや
行事等にご参加できます。

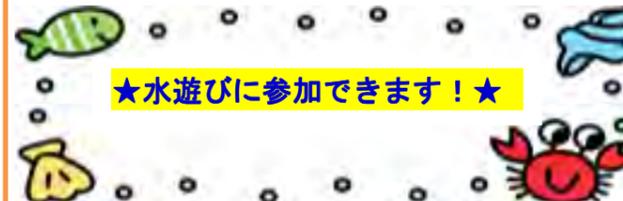


9月の行事予定

- 24日(木) 9:30～
- ・誕生会



★水遊びに参加できます!★



伸び伸びと解放感を全身で楽しめる夏ならではの遊び…水遊び!水鉄砲やシャワーカーテン、水中輪投げ等を一緒に楽しみながら、水の感触、心地良さや面白さをたっぷり味わいましょう。

申し訳ございませんが、プールは不可とさせて頂いております。ご了承下さい。

- ◆ 水遊び用の用品をご持参下さい。
(着替え・バスタオル・水着等)

絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日
(貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

☆図書コーナーより 新刊本のお知らせ☆

- 『いすうまくん』
- 出版社：福音館書店 作者：かどのえいこ
- 『モグモグでんしゃ』
- 出版社：福音館書店 作者：いのうえようすけ

今井保育園 子育てひろば『ななくに』

【利用日】月～金曜日の毎日(祝日を除く)(予約なしです。直接お越し下さい。)

【時間】9:00～11:00 14:30～15:30

【会場】保育園の園庭・保育室 【対象】乳幼児と保護者

★育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園

電話:0428(31)5856

FAX:0428(31)6665

