



# 子育て支援センター こあらだより

令和2年10月

朝夕が大分涼しくなり、秋らしくなりましたね。日中も過ごしやすく、ようやく戸外での遊びが思いきり出来る季節となりました。コロナウィルスの感染防止の為、少人数での予約制となっていますが、感染防止にご協力を頂きながら、日々親子の利用がありました。行事などがなく、こあらルーム保育室内や園庭での遊びとなりますが、その中でも、ゆったりと遊び、こあらルームの担当と様々なお話をしながらの利用となっているようです。しばらくの間、“離乳食講座”を行うことも控えさせていただきますが、「離乳食の進め方」(次ページ参照)も掲載しております。紙面では分かりづらいことや悩みなどは、こあらルームに遊びに来た際、担任にご相談下さい。また、このコロナ禍、子育てに関する悩みなどもありましたら、ご家庭で悩んでいるだけではなく、こあらルームに何でも相談に来て下さい。子育てに関するだけでなく、雑談に来るだけでも心がほぐれますよ。

過ごしやすく気候の良い秋。“スポーツの秋”・“食欲の秋”・“読書の秋”ともいわれるように、体を動かしたり、美味しいものを食べたり、ゆっくりと本を読んだりしてみるのもいいですね。これから冬に向けて『インフルエンザ』の流行も気になります。予防接種を受け、病気に負けない体力をつけ、コロナ・インフル共にかからないようにしていきたいですね。

すみれ保育園園長

志堅原 倫子



開所(利用)時間 10月に関しては、次ページをご参照下さい。

(土・日・祝日は除く)

相談員… 園長 志堅原  
保育士 水本・渡辺  
看護師 鎌田  
栄養士 深澤



☆駐車場はありませんので、車での来園はご遠慮ください。  
☆自転車・ベビーカーは、駐輪場にお入れください。



社会福祉法人清朗会 すみれ保育園  
清瀬市中里3-1731-8 (TEL 042-493-0509)



## 利用方法



全てのご利用は電話予約(前日、当日、本人のみ)された方のご利用となります。  
※毎月の予定にありました誕生会・身体測定・制作などの行事は、しばらくの間、中止とさせていただきます。

【**①②③④**各 3～5 組】人数優先の為、0 歳児、1 歳児以上の年齢分けは致しません。

- ①室内[am 9:30～10:10 までの利用]
- ②室内[am 10:20～11:00 までの利用]
- ③☀️園庭[am 11:00～12:00 までの利用]  
☔️室内[am 11:10～12:00 までの利用]
- ④室内[pm 3:00～3:50 までの利用]

※利用日の前日、または当日にお電話にてお申込みください。  
(ご予約の際、お名前、利用される人数、希望のグループをお聞きます。)  
\*ご利用の際は検温、手指の消毒、マスク着用(大人)をお願い致します。



電話予約 ※26 日は一時保育予約と重なり混み合います

- ① AM8:30～9:20 →当日①～④の予約
- ② PM1:30～2:30 →当日④の予約、翌日①～④の予約



《TEL 042-493-0509》

# 9月のこあら一む

こあらルームのお部屋でぶどう狩りの疑似体験を行いました。  
「どれにしようかな…」と親子仲睦まじく選ぶ姿は微笑ましかったです。  
その後、シール貼りをし、ぶどうを完成させました。



お部屋の装飾を秋の雰囲気に模様替え。  
気候もよくなり、外遊びもしやすくなりました。  
是非、遊びにきてください。





# 離乳食のすすめかた



7・8か月 中期食

1日 2回 午前10時・午後6時

### 赤ちゃんの発達

豆腐程度のかたさのものを舌でつぶせます

ステップ1では前後にしか動かせなかった舌が、上下にも動くようになります。少し形のあるものも、舌と上あごでつぶして食べられるようになります。

### 口腔の発達



### 食材のかたさ

舌でつぶせるかたさ

目安> 絹ごし豆腐



### 主菜(たんぱく質)

※下記のいずれか1種類を選んだ場合

- 魚 10~15g(刺身1~2切れ)
- 肉 10~15g
- 豆腐 30~40g
- 乳製品 50~70g
- 卵(卵黄1個分~全卵1/3個分)

### 主食(炭水化物)

- おかゆ(7倍がゆ) 大きじ3~5 (50~80g)
- 食パン(8枚切り・耳を除く) 1/4~1/3枚
- うどん(乾めん) 10g

### 副菜(ビタミン・ミネラル)

- 野菜・果物 20~30g

## 《時期と回数》

- ・7か月くらいになり、食べ物をごっくんと上手に飲み込めるようになったら中期にすすみます。
- ・もぐもぐしたり、舌と上顎でつぶしたり、舌の上下運動ができるようになります。
- ・離乳食の回数は一日2回です。食事の時間を決め、毎日同じ時間に食事をしましょう。

## 吉野煮くずし

- 材料：鶏ささみ 10g  
 片栗粉 適量  
 砂糖 少々  
 醤油 少々

### 作り方

- ① 鶏ささみを 2 cm角にきり、片栗粉をまぶし、茹でこぼす。
- ② 茹でこぼした鍋に鶏ささみが浸るくらい水を入れ、砂糖・醤油で味付けをして片栗粉でとろみをつける。



## チキンのトマト煮

- 材料：鶏ささみ 10g  
 片栗粉 適量  
 砂糖 少々

トマトケチャップ 少々

\*作り方は吉野煮と同じで味付けの醤油をトマトケチャップに変えます。

アレンジ編



## お知らせ

10月 8日(木)

10月 16日(金)

10月 29日(木)

10月 15日(木)

園行事の為、午前中はお休みになります。

園都合の為、午前中はお休みとなります。

