

まんまるキッズ 5月



業務内容: 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと
 確実に時間確保ができます。)
 プレイルーム開放
 9:00~12:00 14:00~16:00







令和6年 4月 30日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048

風薫る5月。木漏れ日がまぶしくて、暑くもなく寒くもないさわやかな季節になりました。外遊びやお散歩で日光浴をして食欲増進、夜もぐっすり、、、と予定通りにうまくはいかない日もあるのが毎日の育児。天気が良くても、たまにはプレイルームに遊びに来て、ゆっくり座っておしゃべりしませんか。こいのぼりが待っていますよ。







5月は・・・



ベビーマッサージ

-  日時: 5月24日(金) 10時~11時
-  場所: 大山保育園分園ホール
-  講師: ヨガインストラクター 上野和佳氏
-  対象: 生後2か月~1歳すぎの親子10組
-  持ち物: バスタオル、水分補給用の飲み物
-  申込: 来所、または電話でお願いします

まんまる育児教室

-  日時: 5月29日(水) 10時~11時
-  場所: 大山保育園分園ホール
-  講師: 難波助産院院長 難波ハツ子氏
-  対象: 0歳児の親子 妊娠中の方10組
-  持ち物: バスタオル、フェイスタオル
-  申込: 来所、または電話でお願いします

5月・プレイルームカレンダー

月曜~金曜 9:00~12:00
 14:00~16:00

日	月	火	水	木	金	土
 絵本の日	 体操の日		1	2	3	4
5	6	7	8 大山よいこ ワイウィルルーム	9	10 	11
12	13 	14	15	16	17 	18
19	20 	21	22	23	24 ベビーマッサージ	25
26	27 	28	29 まんまる 育児教室	30	31	



ナースさとみの
 元気の素コーナー
 『子どもの便秘』

は裏面です

今月のおすすめ絵本



『いちごパフェエレベーター』
 石崎なおこ 作
 教育画劇
 カステラ、お菓子
 アイスたちがエレベーターに乗ってそれぞれ自分の場所へ。ただそれだけのことがおもしろい。さて、いちごはどこへ? 子どもだけでなくスイーツ好きの大人にもおすすめです。

4月はこいのぼりをつくりました。



手形ぺったん。たんぽでぼんぼん。



ママといっしょにかわいいのができました

6月 ちょっとお知らせ

大山保育園 犬祭り観覧

日時: 6月3日(月)
 場所: 大山保育園本園 園庭
 対象: 子育て中の親子、興味のある方
 申込: 6月3日まで

虫よけスプレーをつくろう

日時: 6月14日(金)
 場所: おおやま子育て支援センター
 対象: 興味のある方どなたでも
 講師: 大山保育園 看護師
 持ち物: 500mlのペットボトル

ヨガでリラックス

日時: 6月12日(水) 10時~
 場所: 大山保育園分園ホール
 講師: 佐藤優美子氏 (E life yoga)
 対象: 子育て中の方・興味のある方
 先着5名まで託児します

離乳食試食会

日時: 6月15日(土)
 場所: 大山保育園 本園
 対象: 離乳食期の親子5組
 講師: 大山保育園 栄養士
 持ち物: スプーン、エプロン、おしぼり
 申込: 5月31日(金) まで

*ヨガは会費
 五百円です



栄養士じゅんより

旬の味覚「いちご」

今が旬真ただ中のいちごは、ビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の動きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。また、キシリトールが含まれているので虫歯予防にもなります。さらに、食物繊維、ペクチンも多く含まれるので、便秘解消にも役立つといえます。

離乳食中期以降であればいちごの種をそのままあげても問題ありません。消化されずにそのままうんちと出てくる可能性もありますが、いちごの種は小さいので心配しなくても大丈夫です。一方、離乳食初期にあげる場合は、いちごのつぶつぶは取り除いてあげてください。というのも、なめらかな方が飲み込みやすくなるからです。種を取り除く際は、目の細かい網などで裏ごしをすれば簡単に種も取り除くことができます。



ナースさとみの
元気の素
コーナー

『子どもの便秘』



* 何日出ないと便秘なの？

体質的なことも影響しますが、一般的に週2回以下の排便は便秘とされます。しかし、毎日のように排便があっても、便が硬くてコロコロした形や、スッキリ出なければ注意が必要です。

* 改善が必要な便秘を疑うポイント

- ・ 苦しそうに排便する
- ・ うんちやおならのにおいが強い
- ・ おなかが張っている
- ・ 機嫌が悪い（うんちがでると機嫌がよくなる）
- ・ 食欲がない

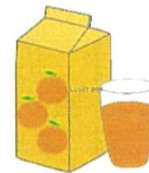


* 便秘を解消する方法は？



- ・ 赤ちゃんの場合の便をやわらかくして排便しやすくする方法

→ 柑橘類の果汁を倍量の白湯で薄めて飲ませる。
飲ませすぎには注意して
1日量は月齢 × 10cc を目安にしましょう。



- ・ 食事（離乳食を含む）を食べるお子さんで野菜きらいが影響して便が硬くなってしまった場合

→ 油を取り入れましょう。油は便を柔らかくし、滑りも良くなるので便の出が改善します。
9か月を過ぎていればバターがおすすめ。バターに含まれる乳脂肪は、母乳に含まれる脂肪と同じ成分で吸収されやすいからです。
1食あたり小さじ4/1～1/2を目安にしましょう。

- ・ 食物繊維のはなし

→ 便秘解消に食物繊維は欠かせませんが、食物繊維には2種類あります。

- ① 水溶性（便をやわらかくする）：バナナ、りんご、みかん、いちごなどのフルーツ
- ② 不溶性（便のかさを増す）：ブロッコリー、かぼちゃ、キャベツ 青菜類など

両方合わせて食べると相乗効果があります。



この他、水分量や生活習慣（朝寝坊）も影響すると言われてはいますが、あまり無理をする必要はありません。

毎日同じ時間に起きて、同じ時間に朝食をとる意識をしてみましょう。

本来、体は朝の起床後に排泄しようとする力を持っています。

その働きを助けるために、朝ごはんにはフルーツを取り入れる、起床後すぐに水や牛乳を飲むなど、できそうなことから始めてみるといいですね。