



もっと地域に開かれた保育を願って

おひさま

ひまわり広報誌 224号 2020年 10月号 ひまわり保育園 所沢市中新井 435 Tel 04-2942-8774

こどものこと何でも相談

Tel 04-2942-8774

月～金 10時～4時

メール ohisama@himawari-hoikuen.com

URL http://www.himawari-hoikuen.com/

ひまわり保育園

ディサービスセンターひまわり ● ● とめの里
中新井自治会館くりの木公園 ● ●

「ニュータウン西」バス通り 「ニュータウン中央」バス停



好き嫌いって何だろう??



今年の夏は、新型コロナウイルス感染症に熱中症と心配が尽きませんでしたね。毎日の子育て、本当にお疲れ様です。子育て支援室「ひろば」は6月に再開し、新型コロナウイルス感染症や熱中症に気を付けながら活動しています。あそぼう会や登録制のグループ「おひさまグループ」は富士見公園にて開催しています。木陰で遊んだり、原っぱで体を動かしたりしながら親子で過ごしていますので、是非お越し下さい。さて今月は「食欲の秋」ということでお子さんの食事の「好き嫌い」についてのお話です。お子さんの好き嫌いでお悩みの方も多いのではないでしょうか。特に野菜が嫌いでお悩みのお母さんの声をよく耳にしますが、お子さんの「野菜が嫌い」には、実はこんな理由があったのです。

理由その1

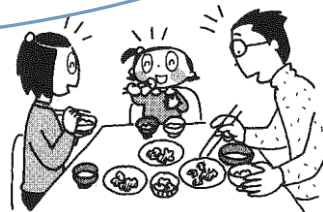
野菜は苦みや酸味があります。その為「苦いものには毒がある」「酸っぱいものは腐っている」という、自分で自分を守ろうとする人間の本能が働きます。野菜が嫌いというお子さんの姿は当たり前のことで、むしろ味覚がきちんと育っているとと言えます。この事が頭の片隅にあれば「どうして食べないの?」と悩むことは減るのではないのでしょうか。自分の身を自分で守ろうとしているお子さんに無理強いはいけません。

理由その2

好き嫌いは、記憶や経験が関係しています。「野菜って美味しい!!」と思える経験をしてみましょう。たくさん積み重ねていくと、しだいに慣れ、食べてみようかなと思える日も来るのではないかと思います。日頃から旬の野菜や果物を手に取り食べてみたり、野菜をちぎったり和えたりしてクッキングをする、プランターや畑で野菜を育てて収穫して食べるなどの楽しい経験をしていくのもお勧めです。親子で一緒に美味しい!楽しい!と思える経験をしてみましょう。すぐには食べられるようにならないかも知れませんが、気長に見守ってみて下さい。



どうすれば良いの??



まずは、お子さんの嫌いなものでも、ご家族が食べるものなら食卓に並べてみて下さい。そして身近な大人が「美味しい〜!」と言って食べてみて下さい。身近な大人が美味しそうに、又楽しそうに食べる姿を見て「おいしいんだ〜食べてみようかな〜」という気持ちになるかも知れません。嫌いなものを好きになるチャンスを普段の食卓で作ってあげましょう。そして、「いつか食べてくれたらいいな〜」というくらいの気持ちで見守ってみて下さい。

美味しく楽しく野菜を摂ろう!!



野菜を美味しく食べる為には、みそ汁がお勧めです。出汁とたっぷりの野菜を鍋に入れてぐつぐつ...お味噌を入れたら出来上がりです。出汁といっても、煮干しや鰹節、昆布と野菜と一緒に煮ただけで美味しい出汁が出ます!お味噌は発酵食品で、腸内環境を整え免疫力を高めると言われており、日本で昔から作られている体にとっても良い食品です。みそ汁の野菜が食べられなくても、お汁には野菜の栄養が溶け出しているのです。お汁を飲むだけでも、とっても体に良いですよ。秋はさつま芋やかぼちゃ、きのこ類などがお勧めです。きのこ類は美味しい出汁も出るのです。是非お試し下さい。困った事、分からない事ありましたらご相談下さい。

ひまわり保育園管理栄養士 島津友希



♪10月のあそぼう会♪

富士見公園の原っぱに集合です。新型コロナウイルス感染予防を行いながら、親子で触れ合い遊びやわらべうた、絵本読み聞かせなどを楽しみましょう。又、原っぱでハイハイしたり歩いたり走ったり体を動かして遊びましょう。

★0歳児 (H31.4以降生まれのお子さん) 10/8(木) 10:00~10:45頃まで
シートを用意しますので、抱っこのお子様も是非お越し下さい。

★1歳児 (H30.4~H31.3生まれのお子さん) 10/7(水) 10:00~10:45頃まで

★2歳児 (H29.4~H30.3生まれのお子さん) 10/6(火) 10:00~11:00頃まで

※富士見公園の原っぱに集合です。(所沢市中新井3-23)

※駐車場はありません。公園の向かい側にコインパーキングがあります。

※お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。

※水やお茶などの飲み物をお持ち下さい。

※雨天の場合は中止です。

この情報誌「おひさま」は、6月、10月、3月に地域の皆様へお届けしています。
その他の月は、ホームページや下記の場所にて配布を行っております。

- ・ひまわり保育園
- ・ひかり児童館
- ・こどもと福祉の未来館
- ・並木公民館
- ・さくら児童館
- ・助産院もりあね
- ・富岡公民館
- ・市役所
- ・新所沢東公民館
- ・保健センター



♪園庭・室内開放のご案内♪

開放の時間

月～金曜日 10:30～12:00・14:00～15:30

土曜日 9:00～14:00

- ★正面玄関でなく、右側の子育て支援室の入り口からお入り下さい。
- ★ご家庭での検温をお願い致します。
- ★大人の方はマスクの着用をお願い致します。
- ★お食事はご遠慮下さい。
- ★3密にならないようお互いに気を付けながら遊びましょう。



♪富士見公園 紙しばい屋さん♪

戸外で紙しばいや絵本を見たり、親子の触れ合い遊び、わらべ歌を楽しみましょう。絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。



日時:毎週金曜日 10:00～11:00頃

10:00～10:30 紙しばい、絵本、手遊び、わらべ歌など

10:30～11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

- ※富士見公園 所沢市中新井3-23 ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。
- 場所が分からない方は、9:45にひまわり保育園にお越し下さい。一緒に行きましょう。
- ※雨天の場合は中止です。
- ※10/23はお休みです。

おひさまグループ募集します♪

同じ年齢のお友達やお母さんと繋がろう!!新型コロナウイルス感染症予防のため、富士見公園に集まります。親子でふれあい遊び、紙しばいや絵本読み聞かせ、わらべ歌、ボール遊び、落ち葉の冠作り、運動会ごっこ(体操やかけっこ)などを予定しています。どんぐりや木の葉もたくさん落ちる季節ですので、拾って集めて楽しみましょう。

- 0歳児(H31.4以降生まれのお子さん) 10:00～10:45頃まで 富士見公園にて
10/27(火)・11/10(火)・12/1(火)・1/12(火)・2/2(火)・3/2(火)

※10/12(月)から申し込み開始。電話又は直接お申し込み下さい。(電話は月～金9:30～15:30)

- 1歳児(H30.4～H31.3生まれのお子さん) 10:00～11:00頃まで 富士見公園にて
10/28(水)・11/11(水)・12/2(水)・1/13(水)・2/3(水)・3/3(水)

※10/13(火)から申し込み開始。電話又は直接お申し込み下さい。(電話は月～金9:30～15:30)

- 2歳児(H29.4～H30.3生まれのお子さん) 10:00～11:00頃まで 富士見公園にて
10/29(木)・11/12(木)・12/3(木)・1/14(木)・2/4(木)・3/4(木)

※10/14(水)から申し込み開始。電話又は直接お申し込み下さい。(電話は月～金9:30～15:30)

- ※各グループ5～6組程度募集致します。申し込みの状況によりグループを増やしたいと思います。
- ※雨天の場合は中止となります。
- ※富士見公園の原っぱに集合です。(所沢市中新井3-23)
駐車場はありません。公園の向かい側にコインパーキングがあります。
- ※お子さんもお母さんも動きやすく、汚れても良い服装でお越し下さい。
- ※水やお茶などの飲み物をお持ち下さい。



お誕生会について

室内での開催は、見送らせて頂きます。
遊びにいらした際に、その都度、お祝いさせて頂きますので担当保育士に声をかけて下さい。
又、お誕生日カードの材料をプレゼントしますので、お家で作ってみて下さいね。

ひまわり保育園運動会について

今年度のひまわり保育園運動会は、
新型コロナウイルス感染・拡大防止の為、在園関係者のみでの開催とさせて頂きます。ご了承下さい。



ひまわりデイバザーについて

毎年行っております、
ひまわりデイバザーですが、
今年度は新型コロナウイルス感染・
拡大防止の為、中止とさせて頂きます。

