



子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育課 03-5654-8296



～バイバイおっぱい～

子ども ママも 卒乳でのびのび育児

卒乳とは、赤ちゃんが母乳やミルクを必要としなくなったり、ママの意思で授乳を卒業することを言います。ママにとっては、ちょっぴり寂しさを感じる反面、お子さんの成長の証として喜ばしいことでもあります。今号では、卒乳のポイントをご紹介します！



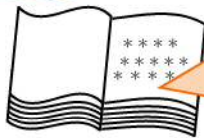
《卒乳のタイミング》

- 歯が生えてきた
- 1日3回の離乳食で栄養摂取ができるようになった
- 白湯や麦茶など母乳やミルク以外の水分補給ができるようになった
- ママやパパの体調や気持ちに余裕ができた
- 仕事復帰を機に
- 2人目の妊娠を機に



《卒乳のメリット》

卒乳することによって、メリハリのある生活リズムを醸成し、子どもの発育を促します。また、授乳なしで入眠できるようになると、食事やお昼寝がスムーズにできて、ママの負担も軽減されますよ！



先輩ママの声～1歳児クラスの連絡帳より～

『金土日の3日間で卒乳を始めました。最初の2日間はおっぱいを欲しがりましたが、3日目には慣れてきたようです。卒乳してからは、お腹がすいてよく食べるようになり、夜はすぐに眠りにつき、夜泣きをすることなく過ごしています。』

卒乳は「いつまでにしなければいけない」というものではありません。それぞれの家庭環境に合わせ、ママと子どもが互いにストレスを感じないよう無理なく進めていくことが成功の秘訣です！おっぱいやミルクは子どもの情緒の安定を図るために欠かせないものであるほか、ママと過ごす大切な時間でもあります。

卒乳後も、おんぶや抱っこ等でスキンシップを図り、お子さんとのふれあいを楽しみましょう！





元気いっぱいコーナー



夏の暑さもやわらぐと過ごしやすい季節になりますね。寒暖差が大きくなる季節の変わり目は、子どもの服装に、悩むことも多いのではないのでしょうか。

今号では、子どもの成長を支える「適切な服装」についてご紹介します！

《気温による服装の目安》

25℃前後

半袖 T シャツ + ズボン



19℃前後

肌着 + 長袖 T シャツ + ズボン



22℃前後

肌着 + 半袖 T シャツ + ズボン



16℃前後

肌着 + 長袖 T シャツ + ズボン + ベスト



子どもは季節に関わらず、お外でもお家の中でも動くことが大好きです。

薄手のものを重ねて着ることで、気温に合わせて調節ができ、子どもも動きやすくなります。

《子どもの“やりたい！”をさりげなくサポートする服の選び方》

【はいはい・つかまり立ちの頃】（7ヶ月～1歳半）

自分の意志で動けるようになり、活動範囲が広がる時期です。

子どもの動きを妨げないような服装選びをしましょう！

（例）・袖や裾が長すぎたりヒラヒラしないもの

・はいはいの時、膝で巻き込まないような丈のスカートやシャツ



【『じぶんで！』の頃】（2歳～3歳）

この時期は、子どもの自我が発達する時期です。子どもが自分で着やすい素材や形状のものを準備して「できた！」を増やしてあげましょう！

（例）・身頃、肩周りに少し余裕のある T シャツ、伸縮性のあるズボン

・目印やデザインがあり子ども目線で前と後の区別ができるもの

・履きやすい長さの靴下（ふくらはぎから足首くらいの長さ）

・サイズの合った靴（つま先に余裕があり、かかとと足の甲がフィットしたもの、マジックテープ靴下などで大きく開いて脱ぎ履きしやすく、甲の部分を調整できるもの



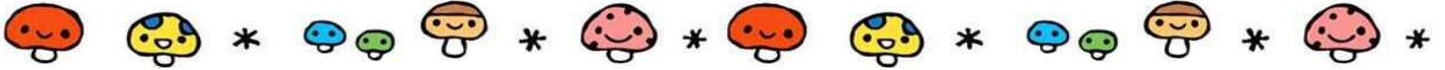
◆機能性を優先し、子どもの動きや気持ちにあった服を選ぶことで、子どもの活動・成長の幅が広がるほか、思わぬケガも防ぐことができ、快適に過ごせますよ！



もいもりクッキング



今回は秋に旬を迎えるきのこ、さつまいもを使った保育園で人気のレシピを紹介します。
旬の食材は栄養がたっぷり！暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増すこの時期に、
楽しみながら親子でクッキングをして、しっかり食べて、元気に遊ぶための体づくりをしましょう。



きのこクリームスパゲティー

《材料》 4人分 (大人2・子ども2)

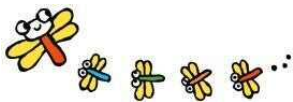
スパゲティー	3束 (300g)
サラダ油	大さじ1
にんにく	ひとかけら
ベーコン	2~3枚
人参	小1/2本
しめじ	1/2袋 (50g)
玉ねぎ	中1/2個
薄力粉	30g
豆乳	400cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
※ 生クリーム	大さじ1
粉チーズ	小さじ1

《お手伝いポイント》

★しめじの下ごしらえ(ほぐす)を親子で一緒にやってみましょう

《作り方》

- ① スパゲティーを茹で、ざるにあげる。
サラダ油(小さじ1)をまわしかけておく。
- ② にんにくはみじん切りにする。ベーコン、
玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③ しめじは根元を切り落としてほぐし、半分に切る。
- ④ サラダ油(大さじ1/2)でにんにくを炒め、香りが出てきたら
ベーコンを加える。ベーコンの色が変わったら、人参、しめじ
を加え3~4分炒め、皿に取り出しておく。
- ⑤ サラダ油(大さじ1/2)で玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、
薄力粉をふるい入れ、さらに3~4分炒める。豆乳でのばし、
塩、こしょうを加える。
- ⑥ ⑤に④を入れ、1~2分煮て味を調える。
- ⑦ 鍋にサラダ油(適量)をひき、スパゲティーを5~6分炒め、
塩・こしょうをする。



☆お好みで※を加えるとコクが出てさらにおいしく作れます！

いももち

《材料》 4人分 (大人2・子ども2)

さつまいも	小さめ1本 (240g)
片栗粉	35g
薄力粉	20g
<甘辛たれ>	
水	50cc
砂糖	10g
しょうゆ	10g
酢	少々

《お手伝いポイント》

★さつまいもを親子で一緒に洗ってみましょう

《作り方》

- ① さつまいもは、茹でるか、蒸してマッシュしておく。
- ② ①に片栗粉・小麦粉を加え、良く混ぜる。
- ③ ②を平たく丸め、茹でるかオーブンで焼く
- ④ 甘辛だれの材料をすべて鍋に入れ、煮立たせる。ひと煮立ちし
たら火からおろし、あら熱を取る。
- ⑤ ③を皿に盛り付け、たれをかける。

☆たれの代わりに、きなこ黒蜜をかけるのもおすすめです！



子育て支援 親子ふれあいフェスティバル

～みんなであそぼう かつしかっこ

主催 東京都公立保育園研究会
葛飾区公立保育園研究会

日時 10月28日(土) 白鳥児童館(白鳥3-32-6 TEL:3602-3452)
11月18日(土) 児童会館(西新小岩4-33-2 TEL:5698-1700)

時間 10時15分～11時45分(受付10時～) 予約不要

対象 地域にお住いの未就学児と保護者の方

内容 劇団どろんこ「ブレーメンの音楽隊」

保育園の人気給食レシピのご紹介、手作りおもちゃ・絵本コーナー etc



9月～11月の公立保育園行事を紹介します

十五夜～中秋の名月～

年長児が上新粉を使って
お団子を作り、
すすきと一緒に供えます♪

*今年の十五夜は10月4日です



お月見団子をつくっています!

園児のつぶやきから

お昼寝から目覚めたDちゃん
おむつを取り替えた保育士に
子『おつかれさま～』
保『…どういたしまして(^_^;)』

《9月》

●引き渡し訓練

●バス遠足

《10月》

●お月見

●運動会

《11月》

●歯科健診

(歯みがき指導)

《毎月》

◇身長・体重測定

◇避難訓練

※保育園によって、行事内容や時期が多少異なります。