

永原学園地域子育て支援センター

## さんこう・ぽぽらだよ

令和3年7月発行・第171号

認定こども園西九州大学附属 三光保育園

TEL:0952-31-6877

### 7月の生活目標

- ・遊んだ後は、みんなで片付ける
- ・自分のことは一人でやってみよう。

ぽぽらでは、いち早く水遊びを楽しみました。6月は本格的な暑さになり気持ち良かったですね。また、5月・6月は、環境講座・リフレッシュ講座・じゃがいも掘り等、盛りだくさんの活動を一緒に楽しみました♪

### ♡ ワクチン接種が広がってきました ♡

佐賀県の高齢者の接種率が全国一位というニュースが取り上げられています。ワクチンの効果や弊害など、毎日のようにメディアで取り上げられ、心穏やかではありませんが、2年目を迎えたコロナ禍において、明日への希望がワクチン接種にあるように感じます。保育従事者は佐賀市、佐賀県の配慮で、一般の人の中では早めに打つ機会を与えて頂きました。特別な理由がある人を除いて、大半の人が積極的に接種を受けています。「もし、自分が感染してそれを誰かにうつしたら?」「罹ったら自分はどうなるの?」「いつ、もとの生活に戻れるの?」等々、この間心配毎は数知れず・・・。

ワクチン接種を受けたことで、少なくとも終息の日がいつか来る!という、期待と希望が手に入ったように思います。

コロナ禍ですが、保護者の方が子育て時間を少しでも楽しめるよう、職員同士がアイデアを出し合い知恵を絞った内容が好評で嬉しいです。

まもなく、夏休みを迎えますが、皆様が知恵を出し合い、情報を共有して昨年より楽しい夏休みになるといいですね。

(三光保育園園長)

#### 環境講座：SDGsのお話とアロマで、虫よけ



#### じゃがいも掘り



#### 6/4 赤ちゃんの日 ベビーダンス



#### 6/9.10 1歳の日



### 7月・8月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・7月5日(月)・・・2.3歳の日
- ・7月8日(木)・・・1歳児の日
- ・7月13日(火)・・・1歳児の日
- ・7月14日(水)・・・赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・7月15日(木)・・・フリーデー
- ・7月16日(金)・・・フリーデー
- ・7月19日(月)・・・フリーデー
- ・7月20日(火)・・・育児講座
- ・8月23日(月)・・・フリーデー
- ・8月24日(火)・・・フリーデー
- ・8月25日(水)・・・フリーデー
- ・8月26日(木)・・・育児講座

※時間：10時～11時

※開催場所：子育て支援センター・運動場

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。1歳と2歳・3歳の日は、参加できます。

※事前の電話での申し込みが必要です。

7月分の申し込みは、7/1～9時半～17時です。

8月分の申し込みは、8/2～9時半～17時です。

★新型コロナウイルス感染状況により、計画を変更する場合があります。出かける前に必ずホームページで確認してください。感染症対策にもご協力ください。

#### 食育講座のお知らせ

親子クッキング教室を行います。日時・内容は下記の通りです。三光保育園の方へお申込みください。

対象年齢は、5歳(年長児)(※兄弟児は、満3歳以上のみ受け付けます。)両日とも先着5組とさせていただきます。

日時：① 8月4日(水)・② 8月5日(木)

時間：10:00～13:00

内容：「夏バテ防止、おてがるランチ」

※7月9日(金)より、申込書を配布します。三光保育園に取りに来ててください。7月15日(木)申し込み開始  
※育児・食育相談もうけつけていますので、お気軽にお電話で事前にお申し込みください。

#### 「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き、楽しいひと時を過ごしています。7月はお休みですが、8月からは再開する予定です。どうぞ、お楽しみに。 日時：8月11日(水)

## 子育て便り 寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

### 「離乳食について」

西九州大学短期大学部 地域生活学科食健康コース 教授 西岡征子

離乳食は乳児の口の動きや胃や腸の消化吸収の機能の発達にあわせて進めていきます。離乳開始（生後 5～6 か月ごろ）から 1 か月過ぎたころの離乳中期（生後 7～8 か月ごろ）ではいろいろな食品の味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。離乳後期（生後 9～11 か月ごろ）になると家族一緒の食の楽しい体験を積み重ねていき、離乳完了期（生後 12～18 か月ごろ）では手づかみ食べにより、自分で食べる楽しさを増やしていきます。離乳食を進めるなかで飲み込むこと、噛むこと、つまんで食べること、上手に食べられるようになることを学んでいきます。今回は、安心して離乳食を進めることができるように、離乳食の「Q&A」と「食物アレルギー児のすすめ方」を一部紹介します。

#### 【離乳食の Q&A<sup>\*1</sup>】

Q.水分補給はおっぱい（ミルク）だけでいいの？

授乳と授乳の間やお風呂上りなど、喉が渴いていそうな時に、薄めたお茶や湯冷ましをあげましょう。

Q.量も食材も増えないけど先に進めていいの？

時期が来たら進めましょう。練習の場が増えるので、そのうち慣れてきます。

Q.食物アレルギーが心配だけど・・・。

医師の指示がない場合は、あまり怖がらないように、「新しい食品は 1 日 1 さじから」を守って試みましょう。除去は成長に影響することがあります。

Q.生で食べさせてもいいものは？

生食用の野菜や果物、ヨーグルトや加熱済みのチーズはそのまま食べられます。豆腐や納豆は 1 歳まで、肉、魚、卵は、幼児期までしっかり加熱すると安心です。また、牛乳は 1 歳を過ぎれば飲用と使用できます。

#### 【食物アレルギー児の離乳食のすすめ方<sup>\*2</sup>】

- 食物アレルギーでも、離乳食の開始や進行を遅らせる必要はありません。離乳食は、医師より指示された原因食物を除去しながら、「授乳・離乳の支援ガイド」<sup>\*1</sup>にもとづいて、通常通り開始し、進行してください。
- 初めて食べ物を与えるときは、患者の体調の良いときに、新鮮な食材を加熱し、少量から与えます。平日の昼間に与えれば症状が出た場合に医師の診断を受けやすい。
- 乳児期の原因食物は鶏卵、牛乳、小麦が 90%を占めている。離乳食開始時に利用しやすい米、さつまいも、大根、にんじん、かぼちゃなどは、原因食物になることは少ない。
- 患者にかゆみを伴う湿疹がある場合は、医師の指導のもとで早期に湿疹の改善を目指し、離乳食を開始する。

※1 「授乳・離乳の支援ガイド 2019（厚生労働省）」を基に佐賀県栄養士会作成より抜粋

※2 厚生労働科学研究班による「食物アレルギーの栄養指導の手引き 2017」より抜粋