

# たかせこ

No. 91

2020年10月

発行責任者  
藤谷博紀

京都市子育てステーション指定園  
たかせ保育園

下京区西木屋町通七条上ル 新日吉町126

TEL: 075-371-0840

<http://takasehoikuen.web.fc2.com>

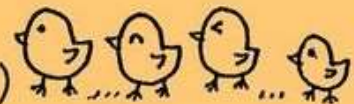
8月末の土曜日に こどもたちのたかせまつりを行いました。例年どおり、7月に予定していましたが、天候や感染症の状況により2度延期をしました。模擬店や地域・有縁の方々へのご案内をとりやめるなどの内容縮小は残念でしたが、こどもたちの歌やみこしかつぎ、高瀬川での船屋台などの こどもたちの楽しみを何とか実施したいという思いで進め、多数の方々のご理解とご協力を得て開催できたことを ありがたく思っております。運動会も同様ですが、来年は 広くご案内できる状態で開催できることを願いつながら、長期化するコロナの存在する日々の中、できることを模索しながら日々過ごしております。

園長



入園をお考えの方は いっでもお問い合わせください  
TEL: 075-371-0840

- ★ 開園時間は、朝7時から夜7時までです (土曜日は6時まで)
- ★ 産休明けから就学前まで保育をしています
- ★ 冷凍母乳など母乳保育も対応しています
- ★ 充実した手作りの完全給食を実施しています
- ★ 地域との交流をしています (たかせ祭り・バザーなど)



※0歳も延長保育  
土曜保育をします



ご存知でしたか？

11月8日は『いいはの日』です！



## 歯医者さんに聞いてみた

元気の源は食べること。丈夫な歯でしっかり噛んで食べるために歯みがきも親子でしっかりやりましょう。

園医「山本歯科」の山本先生に聞きました。

Q1. 乳歯が生え始めてきました。いつから歯みがきしたらいいですか？

- 大人と同じ物を食べたすとフラーク(歯垢)がつきます。3回食になったころから始めてください。それまでは、ガーゼで拭くなどをしてください。
- 子どもが慣れる為に「歯がため」のような物を持たせる場合には、安全に気をつけて専用のものを使用してください。

Q2. 歯ブラシ 選びのポイントを教えてください。

- 小さい子が大きいハットのものを使うと、不快に感じることもあるので、年齢によつて使い分けましょう。
- 子どもが自分で磨くときは、力を入れすぎてしまうこともあるので、やわらかめのものを選びましょう。
- 仕上げ用の歯ブラシはハットの小さめのものにしましょう。下の歯の内側や上の歯の外側にみがき残しが多いため気をつけてみがいてください。子どもがじっとしてくれない時は、歯ブラシを短く持つことがポイントです。

Q3. 子どもが歯みがき中じっとしていません。どうしたらいいですか？

- 多くの子が2歳半ごろまでじっとしていませんね。
- ① うた1曲分、数字を数えていくつまで、など目標設定で見通しがもてるようにする。
- ② 鏡で自分のみがくところを見ながらする。
- ③ お父さん、お母さんのみがくところを見せる。
- ④ 歯みがきすると歯がきれいになることを伝える。
- ⑤ お人形などでみがいてるところを見せて、何をされているかがわかるようにする。
- ⑥ 歯みがきアプリもありますよ。



# 魚をおいしく食べよう

魚・魚介の栄養... 魚の脂肪は、不飽和脂肪酸が主体で、血液の凝固を防いで脳梗塞や心筋梗塞の起こるのを防止するエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)を多く含んでいます。また、魚介類には良質のたんぱく質が含まれています。肉や卵、乳、大豆などと同じように必須アミノ酸を含むため、アミノ酸組成(プロテインスコア)がよい食品です。特に穀物に不足している必須アミノ酸のひとつ、リジンも多く含むので、ごはんと組み合わせるとごはん不足している栄養素を補い、バランスがよくなります。

## 『さんまの甘酢焼き』

(材料 2人分)

- ・さんま(3枚におろしたもの) ... 2匹分
- ・さとう ... 大さじ1
- ・酢 ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・片くり米粉 ... 適量
- ・ゴマ油 ... 大さじ1

(つくりかた)

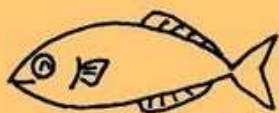
- ①さんまは長さを半分に切り、かたくり米粉を全体にまぶす
- ②フライパンにゴマ油を熱し、さんまを皮を下にして焼く。皮がパリッとしたら裏返して火を通す
- ③余分な油をペーパーなどで拭き、**A**を混ぜ合わせて回し入れ、さんまにからめる



## 『さばのカレー風味焼き』

(材料 2人分)

- ・さば ... 切身 2切(骨をといたもの)
  - ・カレー粉 ... 小さじ $\frac{1}{6}$
  - ・酒 ... 大さじ $\frac{1}{2}$
  - ・さとう ... 小さじ $\frac{1}{4}$
  - ・しょうゆ ... 小さじ1



(つくりかた)

- ①調味粉はすべてまぜておく
- ②さばに①で下味をつけておく
- ③180~200℃のオーブンで10~12分程焼く。

(フライパンに少量の油をひいて焼いてもいいですね。)



# 『あそぼう会』親子であそびに来ませんか?



2020. 10月20日(火) 園庭又は室内あそび  
 11月17日(火) 親子製作「カレンダーづくり」  
 12月15日(火) 親子製作「クリスマスツリーづくり」

※必ず事前に電話で申し込みをしてください。(075-371-0840)  
 急に中止になる場合があります。ご了承ください。

## えほん紹介

「うのはなんにもならないか」  
 北山葉子 / 偕成社



「おしゃべりのもりはなそのもり」  
 と子どもたちが自然に口ずさむ1冊。仲よしおにの子たちがうのはの存在に気づき、じゃまなもの?役に立つもの?と考えます。あそびときはじゃまだけ...ピンチのときは助けくれるうのは。2歳児さんは自分がおにの子のつもりで見えていますよ。

「たまごのえほん」いしかわこうじ / 童心社

いろんな「たまご」がパカッとわけて...中からみんなの大好きな生き物が出てきます!ハッ!パッ!。ふっ!ふっ!とわけていくワクワク



原がおもしろい1冊。

本当にわけていくような仕掛けが子供の好奇心をくすぐります。

ぜひ手にとって見てほしいオススメえほんです。



子どものつぶやき  
 3歳児さん

スイカの絵本を読んだあとに...

保 「こんな小さいスイカのタネからこんな大きいスイカができるんだって~」

Aちゃん「ハエ~!ふじだね~!」

夏の中で想像したのかな?..  
 とってもかわいい感重かの一言でした。



子どものつぶやき  
 4歳児さん

絵本『かわいそうなえう』を読んで...

New「どうぶつ、かわいそうやっ!おんやな」とボツリ。

別の日に小さい子たちが「たてかいごっこをしている」と...

Meow「たてかいほアカン!!」と真剣に注意してくれました。

夏の日の一場面、子どもたちも平和について考えています。