ぽかぽか便り

No.10

令和５年１月発行

今月は、『冬のこどものスキンケア』、『七草がゆ』、『お箸』についての情報と、子育てＱ&Ａについてお伝えします。

～空気が乾燥してきて お肌がカサカサになりやすい季節です～

カサカサしやすい肌には、かゆくなる前に、保湿剤を塗って保護しましょう。チューブから出した軟膏は第一関節までの量で、両手の手のひらの面積が塗れる目安となります。少量をすりこむ事は、皮膚に負担がかかりますので、たっぷりの軟膏乗せる様に優しく伸ばしてください。

《七草粥（1月7日）》

　『春の七草』を入れたお粥を食べると、病気にならないといわれています。
ビタミンC・カロテン・鉄・食物繊維がたっぷりの七草は、お正月に食べすぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための先人の知恵です。
こども園では、七草粥の代わりに食べなれた野菜を使った「七草すまし汁」や、「七草うどん」にして給食に出しています。お粥よりも野菜が食べやすいので是非作ってみてください。

「七草うどん」の作り方

◎〈材料〉子ども４人分

・ゆでうどん　２玉　　・カイワレ大根　１２ｇ
・大根 ４０ｇ　・塩　　ひとつまみ
・ホウレン草　２０ｇ　・しょうゆ　　小さじ1
・水菜 １２ｇ　・かつお昆布だし　４８０ｃｃ

◎〈作り方〉

① 大根はいちょう切りにしてだし汁で煮て、醤油・塩で味付けする。
② ほうれん草、水菜はざく切りにして茹で、冷水にとって水を切る。
カイワレ大根はざく切りに切っておく。
③ ①の汁に②を入れ、ひと煮立ちさせる。
④ うどんを入れたら完成！

＜お箸について＞

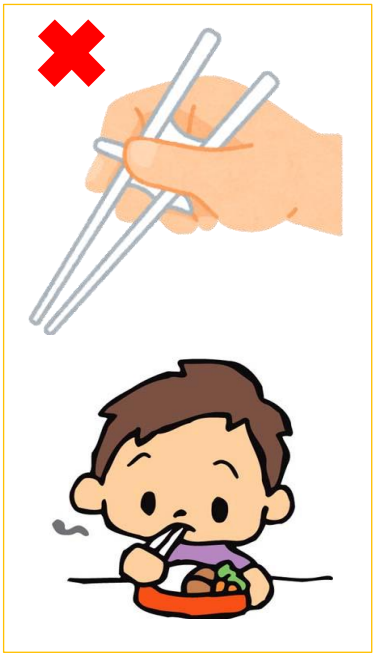
　指先が器用になる頃に、お箸の使用について考え始めるかと思います。

こども園では通常のお箸を使用しております。

補助付きお箸の使用は推奨していません。

（お箸に指を通すリングがついていて、上下の箸が固定されトング状になっているものを、矯正箸、トレーニング箸等といいます。）

お箸を使えて嬉しい感覚になる、連結されているため手先の発達に関わらず、食べる事が出来てしまう等のメリットもありますが、次のようなデメリットがあります。



▲デメリット▲

・通常のお箸に移行する際に、上手く持てないために拒否してしまう。

・補助付き箸を使っているお子さんは、鉛筆やはさみを正しく持てていない事もあるようです。

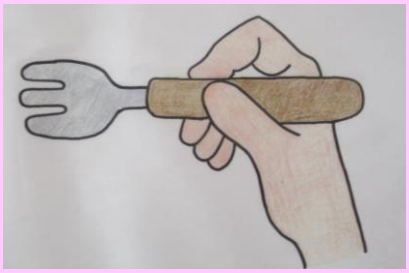
「補助付きのお箸が使える」事と、「お箸を正しく持てる」事は、同じではありません。通常のお箸をお勧めします。

子育てQ&A

お子さんのこんな姿に困っていませんか？

Q.スプーンが上手に持てなくて、
どうしたら良いかわかりません。

A. お子さんに、スプーンの持ち方をしっかりと見せて下さい。中指、人差し指、親指をスプーンに当てていく一つひとつの動きを、いつもの7倍くらいゆっくりと見せると、分かりやすいです。その他、色々な遊びを通して手指の発達を促していくと良いでしょう。



≪洗濯ばさみ≫

●洗濯バサミをかごにつけていきます。

≪空け移し≫

●物（フェルトボール）をすくい左から右の容器に移します。

※レンゲ・トング・箸等に応用する事も出来ます。

※口の中に入れないよう十分にご注意下さい。