



# 夙川さくら保育園 子育てだより 第11号



社会福祉法人

甲山福祉センター

夙川さくら保育園

〒662-0046

西宮市千歳町4番19号

TEL : 0798-23-1211

FAX : 0798-23-1210

## 子育て支援事業のご案内

### ・体験保育

在宅の親子の方を対象に保育園にて体験保育を行います。子どもさんの年齢（0～2歳）に対応したクラスに入り、3日間午前中2時間ほど保育園生活を親子で体験していただきます。

### ・すくすく子育て教室・行事開放

保育園の行事に親子で参加していただきます。保育園の子どもたちと一緒に、季節にちなんだ行事を楽しんでもらえたらうれしいです。

### ・短期体験保育

親子でいっしょに保育園に登園後、子どもさんの年齢に応じたクラスに午前中2時間ほど入り、一緒に遊びます。

### ・育児講座

子育てに関することを学び合ったり交流しながら親子で楽しい時間をもっています。



### ・育児相談

子育てについて、不安や悩みを一人でかかえこんでいらっしゃるいませんか。どうぞお気軽に相談にいらして下さい。

### ・園庭開放

地域に住んでいる未就園児のお子さまが安心して遊べる場として、毎週火、木曜日に園庭を開放しています。

保護者の方々にも子育ての楽しさを感じていただいたり、心配事や悩みを話し合える機会としてご利用ください。

### ・一時預かり事業

ぺんぎんぐみとして市内在住のおおむね10か月以上から就学前までのお子さまを一時的にお預かりします。その際予約が必要となります。

## あかちゃんぐみのおさんぽ（0歳児）

春は保育園近くの寿公園やかたほこ公園までバギーでお出かけしました。景色を見渡しながら時折気持ち良くてうとうと眠ってしまうこともありました。JR電車が見える所に着くと、電車が通るたびに「あ！あ！」と指さしをして嬉しそうでした。

暑い夏を越えて秋からは、多くの子どもたちが歩行の確立をしているので、散歩車に乗って散歩に行っています。少し遠くのオアシスロードまで行って赤い色の葉っぱや松ぼっくりを見つけています。5段ほどの階段があり、ちょっと上り下りの練習もしています。地域の方の散歩コースなので、わんちゃんともよく出会います。わんちゃん大好きな子どもたちは「わんわん！わんわん！」とアピールが止まりません。

次のステップは保育士と手を繋いで散歩に挑戦したいと思います。そして子どもたちと散歩を通してたくさんの発見や気づきを見つけていきたいです。



# もぐぱくコーナー12月



寒い冬がやってきました。あまりにも寒くて、ついついお家のなかで遊んでいませんか？  
お買い物にも出かけ辛くなって、おやつはポテトチップス…なんて事はありませんか？

ちょっぴりしょっぱいポテトチップスは、パリパリ感が心地よくて、子どもも大人も大好き  
ですよ。でも、そのおやつ、塩分の取り過ぎにつながるかもしれません。

\*参考までに、ポテトチップスの塩分とカロリーを表にしてみました。



〇〇社ポテトチップス	塩分	kcal
100g中	1.0g	554kcal

厚生省より、塩分の摂取量について「これぐらい摂取すると不足はないですよ」との  
目安量がでています。

・1~2歳 3.0g未満（女兒は3.5g）      ・3~5歳 4.0g未満（女兒は4.5g）

もしも、50gのポテトチップスを食べてしまったら、1日の目安量の1/6~1/8程度の塩分を  
おやつで食べてしまう事になります。濃い塩味は食べやすく、慣れてしまうとなかなか薄味  
にはもどれません。大人になったとき、生活習慣病のリスクも上昇します。

おやつの塩分にも、十分気をつけてあげましょう！



## すくすくだより

冬の感染症が流行する季節がやってきました。  
予防で何よりも大切なことは、手洗い・うがいです。  
手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけ、冬の感染症を予防  
しましょう。

### 上手な 手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で 手を濡らします。	 石けんをしっかり泡 立てます。	 手の平を合わせて 洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタ オルで拭きます。