



# なかよしひろば

2024年 秋号

こんにちは。公立保育園です

「子育て」を少しでも、応援できればという思いで情報を発信していきます

保育園での人気レシピや楽しい遊びなども発信していきます

参考にしていただけると嬉しいです

あそぼう会のお知らせ  
第一保育園 11/6(水)  
ごっこあそび です  
あそびにきてね

\*詳しい時間・内容については、  
ポスター等をご覧ください

あそぼう会って？  
保育園の子どもたちと一緒に、いろ  
いろな遊びを通して交流します  
ぜひ遊びに来てください



## タオルのうさこちゃんの作り方

### 【材料】

フェイスタオル 輪ゴム4本  
黒い丸シール2枚

タオルを少しずらして半分に折ります

上部をつまんで耳にし、1本の輪ゴムを8の字にかけて、耳を作ります

タオルの長い部分を持ち上げて、輪ゴムを隠しながら巻くようにして、うさぎの顔を作り、首の部分に輪ゴムをとめます

首の部分に中指を通し、スカート部分を親指を小指にかぶせて輪ゴムでとめて手を作ります

顔の部分に黒い丸シールを2つはります

(松家まきこ 日本タオルあそび研究会より)



## 子どもたちの目の健康を考えよう

10月10日は目の愛護デーです。両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われます。生まれた時からメディアに触れる機会が多く、目に負担をかける生活になっており、視力機能の発達に問題が出ることもあります。この機会に目の健康について考えてみませんか。

### 動画の視聴時間は1～2時間を目安に

未就学児が長時間動画を視聴することで内斜視になるおそれがあるそうです。内斜視とは目が内側によって戻らなくなる症状で0～1歳で発症すると物体を立体的に認識する発達が遅れ、視力が上がりにくくなる場合があります。視聴時間を短くし、デジタル末端を見たら遠くを見るなどの工夫が必要です。



### 身体を動かして外遊びを

猛暑が落ち着いてきたら、外で遊ぶことも大切です。遠くを見たり動くものを目で追ったりすることで見る力が育ちます。



### 十分な睡眠を

目の疲れをとるためには十分な睡眠をとり、きちんと目を休めましょう。



| 献立名  |                     | チーズおにぎり (おやつ) |  |
|--|---------------------|---------------|--|
| ※大人4人分   |                     |               |  |
| 材料   | 分量                  | 備考            |  |
| 米  | 1.5合位<br>(230～240g) |               |  |
| 水  | 米と同量                |               |  |
| しょうゆ   | 小さじ1(6g)            |               |  |
| チーズ  | 60g                 | 5mm角切         |  |
| かつお節   | 小2℘(6g)             |               |  |
| いりごま(白)  | 小さじ1(6g)            |               |  |
| 手順(家庭用)  |                     |               |  |
| (1)米をとぎ、炊飯器の目盛りどおりに水を入れ、しょうゆを加えて炊く<br>(2)チーズは5mm角に切っておく<br>(3)ご飯が炊けたら、熱いうちに、チーズ、かつお節、ごまを加え、米粒がつぶれないようざっくり混ぜ合わせる<br>(4)お好みの形や大きさに握って出来上がり                         |                     |               |  |
| 給食室からのメッセージ  |                     |               |  |
| ・チーズとかつお節の風味が食欲を刺激して、カルシウムがとれるボリュームおやつです<br>・チーズの種類によって味、出来上がりが変化します<br>・ピザ用チーズを加えてのび～るおにぎり、チーズを混ぜずに、スライスチーズを海苔のように外から巻いてみるのも楽しいですね<br>・かつお節は細かく粉碎してあるものが使いやすいです |                     |               |  |
| 栄養価(幼児1人分)   |                     |               |  |
| エネルギー158kcal たんぱく質7.6g 脂質9.6g 食塩相当量0.4g  |                     |               |  |

※大人1人分は幼児1.5人分量です

作成:新座市立第一保育園

