

こばと園ニュース

No. 711 2021.10.1

10月の予定

4日(月)～	身体測定週間
5日(火)	くま組 運動あそび参観 9:30～10:00
6日(水)～ 19(火)	うさぎ組 保育参観 ※調整後日程をお知らせします
18日(月)～ 29日(金)	ひよこ組 保育参観 ※調整後日程をお知らせします
18日(月)	ピアノ鑑賞会 くま・うさぎ組 リトミック くま組
20日(水)	誕生会
24日(火)	遠足 ※お弁当の準備をお願いします

10月の暦

芦屋こばと保育園

8日 寒露 朝晩は肌寒さを感じる季節
23日 霜降 霜が降りるようになり徐々に寒さが厳しくなる季節

※緊急事態宣言、コロナウイルス感染症の状況によりましては、変更、延期、中止の可能性があります。



あっという間の夏でしたね。子どもたちは園庭で水や砂、どろんこ、絵具など様々な素材で感触を楽しみました。恐る恐る触っ



ていた子も、初めから大胆にあそんでいた子もそれぞれの発見があったようです。気づき(発見)→友だちや保育士に伝え(言葉・表情・しぐさ等)→共感してもらえる喜びを感じていたのではないのでしょうか。

上記の行事予定にありますように、うさぎ・ひよこ組は日程を調整して参観を行います。子どもたちが保育園でどのように過ごしているか、少しの時間ですが見て頂けることを嬉しく思っています。お友だちとのやり取り、集中している様子、もしかしたら苦手な野菜を食べている様子など見られるかもしれませんね。

コロナ禍で思うように行事を進められず、もどかしい気持ちでいっぱいですが、少しでも子どもたちの日常を見て頂きたいです。ご協力お願いいたします。

心地よい秋がやってきます。近隣の散歩では、落ち葉やドングリなどの自然にも触れる事でしょうね。ゆったりと



子どもたちの発見に耳を傾けたいと思います。



また、お散歩は交通ルールを守らないといけません。友だちや先生と手をつなぐ事や、車や自転車が来た時は止まって道の端に寄るなど、ルールを守ることで自分や周りの人を守ることに繋がります。ご家族で散歩や登降園の際は、「手をつなぐ」「赤は止まる」など交通ルールを教えてあげてくださいね。

おしらせ

・ひよこ組に1名のお友だちが入園します。よろしくお願いします。

・個人懇談のおしらせ

今年度の個人懇談は、感染対策を徹底し、懇談を希望される方のみ行います。

子育てで悩んでいること、お子さんの発達・発育のこと、園での様子など、懇談を希望される方は、ノートに希望日時を3日ほどお書きください。調整後懇談の日程をお伝えいたします。感染対策としまして、保護者の方は1名、時間は15分とさせていただきます。各クラスの参観が終わり、園の様子を見て頂いた後に順次行います。

くま組 10/6以降

うさぎ組 10/20以降

ひよこ組 11/1以降

※全クラス11月末日まで

※懇談時間は、14:00~14:30、16:00~18:00の間でお願いします

☆遠足のお弁当について

10月26日は、遠足です。近くの公園や町内の散歩を予定しています。

なんといってもお楽しみは、お家の方が作ってくれるお弁当！子どもたちの好きなものを入れてあげてくださいね！いいお天気になるといいですね。

保育園や教育施設に向けて「事故防止のガイドライン」が厚労省から出されています。園舎の安全、お昼寝、食事の提供・食事中、水あそび等様々な場面で気をつけることが書かれています。その中で、遠足のお弁当を作る際にも知っておいてほしいことがありますのでお知らせします。

プチトマト、巨峰等はそのまま子どもには出さず、1/4にカットしてのどに詰まらないよう配慮してください。また、おにぎりの海苔も噛みちぎりにくいです。うずらの卵、球形のチーズものどに詰めや食材です。カップゼリーは押し出した勢いでのどに詰めやすいです。お弁当とは関係ありませんが、乾いたナッツ、飴、ラムネ、餅、白玉団子、イカ・タコなどは注意が必要です。

食べ物の特性、子どもの発達を考えながら、噛むチカラを育てていきたいと思えます。献立表にある☆マークはカミカミメニューです。しっかり噛んで食感・味の変化を楽しみ、よく噛む習慣をつけましょう！



☆暴風雨の避難訓練をしました

数年前に大きな台風が関西を直撃しました。芦屋にも、風の被害や雨の浸水被害がありました。その時保育園は停電し、暑さと暴風の怖さを感じました。その時の反省や教訓を活かし避難訓練を行いました。

今回は、クラスごとにお部屋に一次避難をし、浸水の恐れが出てきたことを想定して2階に二次避難避難をしました。職員が緊迫した表情を見せると子どもたちもいつもと違う様子を察し、静かに避難することができました。





給食だより



2021年10月
こばと保育園

朝夕感じる涼しい秋風に秋の訪れが感じられるようになりました。
この時期は、「味覚の秋」ともいわれ美味しい食べ物が出回ります。
また「食欲の秋」ともいわれ、食欲も増す季節です。
子どもたちもだんだん食べる量が増えてきました♪
今月もたくさん体を動かして、秋の美味しい味覚をたくさん味わって元気に過ごして欲しいです。



魚を食べよう！

最近、日本では「魚離れ」という言葉をよく聞くようになりました。
健康のために食べたいと思う一方で、家庭で調理をすることが少なくなり、消費量が減っています。
日本は海に囲まれているため、新鮮な魚が多く出回ります。
先月、くま組さんの子どもたちの前で「あじ」を1匹三枚におろすところを見てもらいました。
子どもたちは、「どうやって泳ぐの?」「触りたい〜!」「硬いところがあるんだよ!」と
みんな興味津々で最後まで集中してみて、そのあと「硬いね〜」「柔らかいね」と触って体験しました。
その日の給食はあじの塩焼きだったので、「たくさん食べたよ!」と教えてくれる子もいました。
秋には旬を迎え、美味しく食べられる魚があります。

ぜひご家庭でも子どもたちと楽しみながら味わっていただけたらと思います♪

秋 が 旬 の 魚

●さんま



DHAやEPA、良質なたんぱく質をはじめ、鉄分、カルシウム、
ビタミン類を多く含み、子どもから大人まで食べて欲しい食材です。

●鮭



DHAやEPA、良質なたんぱく質、ビタミン類のほかに抗酸化作用が
期待されるアスタキサンチンを含みます。

●さば



DHA、EPAなどバランスよく栄養素を豊富に含みます。
特に10月～12月に“秋サバ”は脂がのっておすすめですよ♪

魚に含まれるDHA,EPAは人間の体の中では作ることのできない「必須脂肪酸」という大事な栄養素です。主に青魚の脂身部分に多く含まれており、
DHA・・・脳の機能維持(記憶力や学習能力の向上)

EPA・・・善玉コレステロールの増加や血液をさらさらにする効果が期待でき、成長の上で子どもたちにはぜひとってもらいたい重要な栄養素です。
魚料理は肉料理よりも面倒と思われがちですが、今は使いやすい切り身や缶詰など便利なものもありますので、上手に活用して献立に取り入れてもらえたらと思います。



ハロウィンを楽しもう♪

ハロウィンとは、ヨーロッパで始まった、毎年10月31日に開催される、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味で行われるお祭りです。

ハロウィンと言えばかぼちゃです!

給食では、10月29日のおやつにかぼちゃを使ったカップケーキを予定しています♪



秋の味覚を楽しもう♪

「実りの秋」と言われるように、秋は魚のほかにも新米、なす、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。





日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	ごはん	ごはん	1日：お菓子	
15	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 醤油 マーマレード	15日：かぼちゃマフィン	HK 砂糖 牛乳 バター かぼちゃ
	金時豆煮	金時豆 砂糖 塩	29日：ハロウィンケーキ	HK 砂糖 牛乳 バター かぼちゃ
	小松菜のサラダ	小松菜 キャベツ ツナ缶 コーン 人参 マヨネーズ 砂糖 醤油	牛乳	
29	お味噌汁	木綿豆腐 椎茸 白菜 みつば 醤油 みりん	フルーツ	
2	カレー炒飯	ごはん ハム 玉ねぎ 人参 枝豆 油 カレー粉 醤油 食塩	お菓子	
16	チンゲン菜のじゃこ和え	チンゲン菜 もやし 人参 ちりめんじゃこ コーン 醤油 砂糖		
	☆大根おかつスティック	大根 醤油 砂糖 鰹節	牛乳	
	トマト	トマト	フルーツ	
30	野菜うどんスープ	うどん わかめ 人参 白菜 油揚げ 醤油 みりん	お菓子	
4	枝豆ごはん	ごはん 枝豆 ちりめんじゃこ 食塩	4日：お菓子	
	さわらの西京焼き	さわら 味噌 みりん	18日：十三夜 お月見ゼリー	寒天 砂糖 ぶどうジュース オレインジュース みかん缶
	☆五目煮	大根 人参 れんこん 干椎茸 いんげん 昆布 醤油 砂糖 みりん	牛乳	
18	キャベツとツナのサラダ	キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 コーン レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖	4日：フルーツ/18日：お菓子	
	野菜スープ	かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん		
5	けんちんうどん	うどん 鶏肉 白菜 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 醤油 みりん 食塩	わかめおにぎり	ごはん わかめ ちりめんじゃこ 白ごま 食塩
	さつま芋の天ぷら	さつま芋 小麦粉 片栗粉 油	牛乳	
	トマト	トマト	フルーツ	
19	☆大根ときゅうりの甘酢スティック	大根 きゅうり 酢 砂糖 食塩		
6	ごはん	ごはん	きな粉トースト	食パン きな粉 砂糖 バター
	鮭のコーンマヨ焼き	鮭 コーンクリーム缶 コーン マヨネーズ	牛乳	
	かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ 醤油 みりん 小豆 砂糖 食塩	フルーツ	
7	ブロッコリーのおかつ和え	ブロッコリー ほうれん草 人参 きゅうり ちくわ 鰹節 醤油 砂糖		
	お味噌汁	木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 味噌	7日：ボンデケーキ	白玉粉 木綿豆腐 チーズ 小麦粉 BP 油 食塩
			21日：お菓子	
21	豚肉のカレー炒め	豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 油 カレー粉 片栗粉 醤油 砂糖 食塩	牛乳	
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 油揚げ 干椎茸 しらたき 醤油 みりん 砂糖	フルーツ	
	チンゲン菜の中華和え	チンゲン菜 人参 きゅうり もやし ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油		
8	おすまし	白菜 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん	お菓子	
22	きのこおこわ	ごはん もち米 しめじ えのき 舞茸 人参 油揚げ 醤油 酒		
	鶏手羽肉のすっぱ煮	鶏手羽肉 大根 生姜 酢 醤油 砂糖	牛乳	
	ほうれん草の磯和え	ほうれん草 もやし 人参 えのき 焼き海苔 醤油 砂糖	フルーツ	
9	お味噌汁	木綿豆腐 なす わかめ 白ネギ 味噌	お菓子	
23	ケチャップライス	ごはん ウインナー 玉ねぎ ビーマン 人参 ケチャップ 砂糖 醤油 油		
	かぼちゃのきな粉和え	かぼちゃ きな粉 砂糖	牛乳	
	トマト	トマト	フルーツ	
11	白菜のツナマヨサラダ	白菜 人参 きゅうり ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油		
	野菜スープ	キャベツ しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん	11日：キャベツとツナのバスタ	スバクティ キャベツ ツナ缶 コーン 塩昆布 オリーブオイル
			25日：お菓子	
25	ごはん	ごはん	牛乳	
	鮭の塩焼き	鮭 食塩	フルーツ	
	ひじきの煮物	ひじき 人参 しらたき 干椎茸 油揚げ 枝豆 醤油 みりん 砂糖	お菓子	
12	☆大豆のカミカミサラダ	大豆 チーズ きゅうり 人参 じゃがいも コーン マヨネーズ 砂糖 食塩		
	お味噌汁	もやし こまつな えのき 味噌	牛乳	
	青のりごはん	ごはん 青のり 食塩	フルーツ	
27	ささみフライ	ささみ パン粉 小麦粉 片栗粉 油	お菓子	
	☆根菜きんぴら炒め	れんこん 人参 しらたき ちくわ 白ごま ごま油 醤油 砂糖 みりん	牛乳	
	白菜とリンゴの甘酢あえ	白菜 きゅうり りんご 人参 酢 砂糖 食塩	フルーツ	
13	おすまし	チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 醤油 みりん	13日：お菓子	
	ごはん	ごはん	27日：きな粉トースト	食パン きな粉 砂糖 バター
	さんまの塩焼き	さんま 食塩		
28	切干大根の旨煮	切干大根 人参 油揚げ しらたき 干椎茸 醤油 砂糖 みりん		
	キャベツのゆかり和え	キャベツ 人参 きゅうり もやし ツナ缶 ゆかり 醤油 砂糖	牛乳	
	お味噌汁	さつま芋 玉ねぎ しめじ 青ネギ 味噌	フルーツ	
14	ごはん	ごはん	14日：どら焼き	HK 牛乳 小豆 砂糖 油
	すき焼き風煮	豚肉 木綿豆腐 白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 えのき 鮎 青ねぎ 醤油 砂糖 みりん 酒	28日：キャベツとツナのバスタ	スバクティ キャベツ ツナ缶 コーン 塩昆布 オリーブオイル
	卵焼き	卵 醤油 砂糖 油	牛乳	
28	トマト	トマト	フルーツ	
	おすまし	茄子 こまつな 人参 なめこ 醤油 みりん		

今月のフルーツは、梨、ぶどう、りんご、柿、みかんです。

～行事食～

20	お誕生会	栗ご飯 ハンバーグ 人参の甘煮/ブロッコリーの塩ゆで 梨サラダ お味噌汁	りんごケーキ	HM 砂糖 牛乳 バター りんご
26	遠足	お弁当日	牛乳 フルーツ お菓子	牛乳 フルーツ

※都合により献立、材料を変更することがあります。

☆マークは、カミカミメニューです。 毎日昼・昆布だしを使っています。



※献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。
 ※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。
 ※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。
 ※スープのだし汁は()の中の食材からとっています。食材の進み具合により調節します。

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	白がゆ	ごはん	1日：お菓子	
15	鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ こまつな だし汁 片栗粉	15、29日：かぼちゃがゆ	ごはん かぼちゃ だし汁
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	はくさい だし汁(木綿豆腐 椎茸 みつば はくさい 醤油 みりん)		
2	白がゆ	ごはん	お菓子	
16	白菜のあんかけ	白菜 だし汁 片栗粉	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	チンゲン菜 だし汁		
4	白がゆ	ごはん	4日：お菓子	大根 だし汁
18	白身魚のあんかけ	白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉	18日：リンゴのコンポート	りんご 水
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	玉ねぎ だし汁(かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん)		
5	白がゆ	ごはん	野菜がゆ	ごはん 大根 人参 だし汁
19	鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	こまつな だし汁		
6	白がゆ	ごはん	こぶき芋	じゃが芋 だし汁
6	白身魚のあんかけ	白身魚 ほうれん草 だし汁 片栗粉	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	きゅうり だし汁(木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 味噌)		
7	白がゆ	ごはん	7日：かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
21	豚ミンチのあんかけ	豚ミンチ チンゲン菜 だし汁 片栗粉	21日：お菓子	
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(白菜 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん)		
8	白がゆ	ごはん	お菓子	
22	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 ほうれん草 だし汁 片栗粉	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	茄子 だし汁(木綿豆腐 茄子 わかめ 白ネギ 味噌)		
9	白がゆ	ごはん	お菓子	
23	キャベツの煮物	キャベツ だし汁	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	白菜 だし汁(キャベツ しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん)		
11	白がゆ	ごはん	11日：人参がゆ	ごはん 人参 だし汁
25	白身魚のあんかけ	白身魚 こまつな だし汁 片栗粉	25日：お菓子	
	じゃが芋の旨煮	じゃが芋 だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	きゅうり だし汁(もやし こまつな えのき 味噌)		
12	白がゆ	ごはん	お菓子	
12	ささみの野菜あんかけ	ささみ 白菜 だし汁 片栗粉	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	玉ねぎ だし汁(チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 醤油 みりん)		
13	白がゆ	ごはん	13日：お菓子	
27	白身魚のあんかけ	白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉	27日：かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
	さつまいもの旨煮	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	きゅうり だし汁(さつまいも 玉ねぎ しめじ 玉ねぎ 味噌)		
14	白がゆ	ごはん	人参スティック	人参 だし汁
28	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 玉ねぎ だし汁 片栗粉	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
	野菜スープ	こまつな だし汁(茄子 こまつな 人参 なめこ 醤油 みりん)		

今月のフルーツは、りんご、梨です。



～行事食～

20	お誕生会	白がゆ	ごはん	さつまいもがゆ	ごはん さつまいも だし汁
		豚ミンチのあんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの旨煮	かぼちゃ だし汁		
		煮野菜	人参 人参 だし汁		
26	遠足	野菜スープ	白菜 だし汁(白菜 大根 えのき 味噌)	フルーツ	
		白がゆ	ごはん	お菓子	
		豆腐のあんかけ	木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉		
		かぼちゃの旨煮	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁				
		野菜スープ	玉ねぎ だし汁	フルーツ	

※都合により献立、材料を変更することがあります。



朝夕涼しく感じる日が多くなり、秋めいてきました。子どもは気温差の影響を受けやすいこともあり、体調を崩しやすくなります。みそ汁を飲む習慣はついてきたでしょうか。免疫力が下がるとウイルスや感染症にかかりやすくなります。腸内環境を整え免疫力を上げてくれるものの一つ、みそ汁は今の時期の朝ごはんにぴったりです。免疫力を上げ、感染症にかかりにくい、元気な体作りに努めましょう。

パン(小麦)やバナナ(暖かい所で取れる果物)は体を冷やしてしまいますので食べすぎないようにしましょう。果物を食べるなら旬の果物がおすすです。



保育園では継続して感染症予防をしていきますが、発熱や呼吸症状(咳、喉の痛み、ひどい鼻水、鼻づまり、息苦しさなど)、普段と違い機嫌が悪い時や元気がない時は登園を控え、自宅で療養していただくようお願いいたします。

保護者の方や園児の兄弟の体調が悪い時も登園を控えていただくようお願いいたします。判断に迷う時は相談してください。

🌸 10月10日は目の愛護デーです 🌸

子どもの目は発達中!

視力は・・・生後6か月で0.04~0.08、1歳で0.2~0.25、2歳で0.5~0.6、3歳頃になると半数以上の子どもが1.0になります。

幼児期は視力が発達する大切な時期で、6歳頃には1.0~1.2まで発達します。



★ここ最近、子どもの裸眼視力の低下が懸念されています。

目の健康を保つためには、乳幼児期から生活習慣などに気を配る必要があります。

早寝早起きを心がけ、栄養のバランスのよい食事をとることも大切です。

近視予防には・・・日光に当たり、外で遊ばせることが大切です。

近視がある子もない子も1日2時間は外にすることが有効です。

屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い子どもほど高いと言われています。

熱中症や紫外線などには注意をして外遊びをしましょう

参考資料 公益社団法人 日本眼科医会HP



～テレビ・スマホ・タブレットとの付き合い方を考えよう～

スマホやタブレット端末などは、目や脳への影響が心配されているのでできるだけ控えましょう。

使用する際は30cm程度離れて見せましょう。

テレビを見る時はよい姿勢で見ます。左右の距離が均等になるようにしましょう。

WHOのガイドラインでは、

テレビやビデオなどを座って見続けることは、2歳未満は推奨されていません。

2~4歳は1日1時間未満とされています。



監修 大阪府箕面市 辻川眼科 院長 辻川薫先生

子どもの爪は大丈夫ですか？

最近、爪の長い子どもを見かけます。

☆手の爪に出やすいトラブル

子どもの手の爪は小さくて、柔らかく、ちょっと何かに引っ掛けても先端が割れます。遊んでいる間に友だちに触れて、傷つけてしまうこともあります。



1週間に少なくとも1回は切りましょう。

☆足の爪に起きやすいトラブル

足の爪にトラブルがあると、運動や遊びだけではなく、日常生活にも支障が生じます。

また「足育」といって、子どもの頃から足のケアは必要だといえます。

子どもの足の指はやわらかいため、きつい靴や靴下は、爪はもとより足の指の形をかえてしまいます。きちんと合った靴下、靴を履かせましょう。



靴の見直しの時期

3歳未満・・・3～4か月に1回

3歳以上・・・半年に1回



☆靴選びのポイントは別紙を見て下さい。

先月の保健だよりで載せた・・・

免疫力アップのための「和食のご飯」と「1日1杯以上のみそ汁」は食べているでしょうか？

朝ごはんを和食に変えるのは免疫力アップだけではなく、学力もアップすると言われているそうです。

学力がアップする朝ごはんは「**米が7割!**」

脳科学者の川島隆太さんの研究では朝食にパンより米を食べている子どものほうが、知能指数が高いことが分かっているそうです。

これから、寒くなり感染症が流行る時期になってきます。

賢くなり免疫力も上がるみそ汁とご飯を朝ごはんにおすすめします🍱



9月にうさぎ組で手洗い指導をさせていただきました。

みんな真剣に聞いてくれて、上手に手を洗ったあと、笑顔で見せてくれる園児もいました。

自宅でも、外から帰った時や食事前は手を洗うようお願いいたします。



子どもの足、元気に育てたい!

Point 1

調節ベルトがついているもの

靴のベルトは、足を固定し、靴と足を一体化させる役割があります。ベルトがない靴は、脱げやすく、足が靴の中で泳いでしまい、歩きにくいものです。同じ足の長さでも、足幅や甲の高さはまちまちですから、それを調節するためにも、面ファスナーのベルトなどがついたものを選びましょう。よりフィット性が高いのは、2本ベルトタイプです。履くときは、きちんと甲の高さに合わせて、ゆるすぎず、きちんとしめられるように練習するといでしょう。



Point 5

つま先が広がり、厚みのあるものを

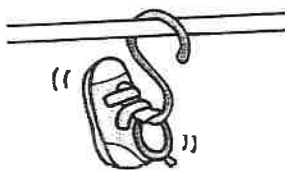
子どもの足は、大人よりもつま先が広がっていて、扇状になっています。特にこの時期は、足の指で地面をつかむように歩くので、指を自由に動かせるように、つま先に厚みがあり、足形に合ったものを選びましょう。



こんなことにも注意!

洗った靴は、つり下げて陰干しを

子どもの足は、大人以上に汗をかくので、靴の中も汚れやすくなります。定期的に靴を洗って、清潔を保ちましょう。中敷がある靴は取り外し、別々に洗います。たいせつなのは、干しかた。日の当たる場所に立てかけて干している場面を見かけますが、それはNG。靴は熱成型されているので、日の当たる場所で力を加えると簡単に变形してしまいます。物干しざおなどにぶら下げて、陰干しするようにしましょう。



Point 4

クッション性があり、足が曲がる位置で曲げられる靴底

足の動きにフィットするには、足が曲がる位置で、靴もきちんと曲がるのがたいせつです。靴底が固くて曲がりにくいと、歩きかたも不自然になります。地面からの衝撃をやわらげ、足を守るために、クッション性も必要です。



靴の前と後ろを両手でさみ、曲げてみましょう。靴底が前3分の1くらいのところで、すんなりと曲がるものがお勧めです。

でも、ずっと足に合わない靴を履いていると、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま、子どもの足が育ってしまうことになるのです。子どもの健康な足を作るために、保育者のかたにもちよつと協力してもらえらることを願っています。

成長期の子どもに履いてもらいたいのは、子ども足の動きにフィットし、はだし感覚で歩けるような履きここの靴です。フィット性の高さでいえばひも靴、次いで面ファスナーのベルト付きの靴がお勧め。面ファスナーの場合、ベルトは1本よりも2本のほうが、よりフィット性が高くなります。子どもはベルトがうまく留められず、ゆるい状態やまちがった位置で留めていることも多いので、きちんと履けているか、大人がチェックすることも必要です。園での着脱面を考えると、確かに時間がかかるのですが、着脱しやすい靴と履きやすい靴は違います。着脱しやすいということは、履いているときに脱げやすい靴でもありません。幼児は、脱げやすい靴でも、足指の使いかたや足の着きかたを変え、靴に合わせ歩いてしまうため、特に靴が合わないと訴えることはしません。

【元気にあそべる靴選びのポイント】

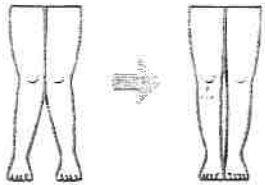
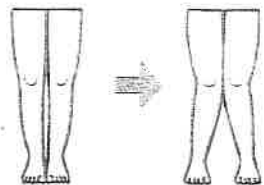
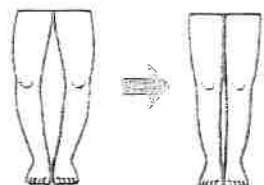
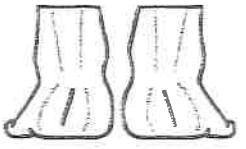
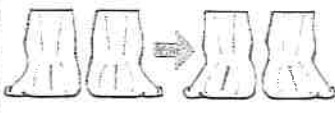
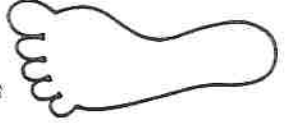
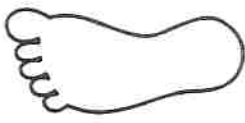
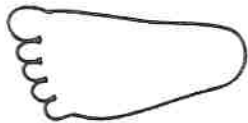
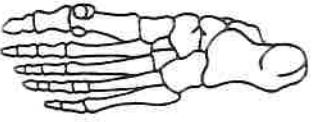
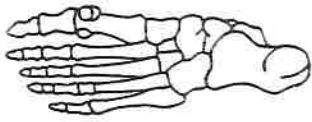
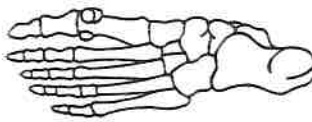
フィット性のよい靴を

子どもの足を育てる靴の選びかた

子どもの足を健康に育てる靴とはどのようなものか。子どもの足の発達とともに紹介します。

【子どもの足の発達】

ひとくちに「子どもの足」といっても、歩き始めたばかりの1歳児と、4～5歳児では、歩きかたにも、足の形にも、かなりの違いがあります。乳幼児期の子どもの足は、まさに成長真っただから、靴を選ぶときも、足の発達をまず理解して、それぞれの年代に合った靴とはどういうものかを考え、保護者にもしっかりと伝えていくことがたいせつです。

4～6歳	1～3歳	0～1歳	特徴
<p>歩きかたがどんどん大人に近づき、かかとをしっかり使って着地し、つま先に重心を移動させて歩くようになります。足の骨の骨化が進み、足根骨ができてくると同時に、土踏まずも形成されていきます。走ったり、跳んだりはおたまりと、体を活発に動かして遊ぶのが楽しい時期です。足の指をしっかり使って運動することで、土踏まずの発達が促進されます。足に合った靴を履いて、思い切りあそぶようにしましょう。</p>	<p>よちよち歩きを始め、だんだんと歩きかたが変化する時期です。2歳くらいまでは、大人のようにかかとからつま先に重心を移動して歩くのではなく、着地のときに足全体をつけてべたと歩きます。足指もほとんど使いません。2～3歳にかけて、かかとから着地して歩くようになりますが、まだまだ踏み込みが弱い状態。足の骨は徐々に形成されてきていますが、完全に骨化はしていません。土踏まずも未形成です。</p>	<p>歩き始めるための準備期間。生まれたばかりの子の足の骨は軟骨で、足の土台になる足根骨といわれる骨はまだそろっておらず、ひとつひとつ小さく離ればなれになっている状態。柔らかくもろいのがこの時期の足です。ひとり座りやはいはい、つかまり立ち、伝い歩きなどを経て、歩行に必要な動きをマスターします。特にははいはいは、手足や腰、腹、背中など、歩行に必要な筋力をつけていくのに必要な動作といわれています。</p>	
 <p>X脚からP脚へ</p>	 <p>P脚からX脚へ</p>	 <p>O脚からP脚へ</p>	脚の形
 <p>内側に傾いている</p>	 <p>内側へ傾いていく</p>		かかとの傾き
 <p>土踏まずができてくる</p>	 <p>未形成</p>	 <p>未形成</p>	土踏まずの形成
 <p>第二楔状骨・舟状骨が骨化してくる</p>	 <p>第一楔状骨が骨化してくる</p>	 <p>踵骨・距骨(胎児)・立方骨・第三楔状骨が骨化してくる</p>	足根骨の骨化

資料提供 アシックス