

## 開所日・開所時間及び休所日

子どもたちが一日の生活をリズムカルに送れるように、ご父母の方々が安心してお仕事出来るようにと、<こぐまこどものいえ>では個々に保育時間を決めさせていただいております。ご希望の保育時間をお知らせください。緊急の場合はご相談に応じますので、あくまでも必要な時間をお知らせください。

開所日	月曜日から土曜日まで
開所時間	7:00~20:00 標準保育時間 7:00~18:00
休所日	日曜日・祝祭日・年末年始(12/29~1/3)

## 独自のサービス

### ・おむつなどの洗濯

(おむつ、おむつカバー、パンツ、シーツ、布団カバー、タオルケット、タオル、口拭きタオル、えぶろんのお洗濯を子育て支援として園でお受けいたします。…月額 4000 円)

\*申し込まない場合は布おむつ、おむつカバー、パンツ、布団カバー or シーツ、タオルケット、タオル、えぶろんはお持ちいただくことになります。



### ・夕食の提供

お迎えが 19 時 30 分過ぎになる場合、お子さんに夕食を提供いたします。

\*1 食 300 円(事前に申し込みの必要あり)



## こぐまこどものいえのご案内

こぐまこどものいえは谷保で 1979 年に開所しました。2005 年 11 月には富士見台 3 丁目の現在地に移転しました。

2017 年 4 月より認可保育所として保育を行っています。

子どもが育つ場として思いを込めた保育園です。

## 保育所の概要

名称	こぐまこどものいえ
運営主体	特定非営利活動法人国立子育てティエラ
所在地	東京都国立市富士見台 3-3 5-1 5
電話番号	0 4 2-5 7 1-2 3 1 2
入所定員	0 歳児・・・6 名 1 歳児・・・10 名 2 歳児・・・11 名
職員数	園長 1 名 保育士 9 名 看護師 1 名 調理師 2 名 栄養士 1 名 非常勤講師(音楽) 1 名 非常勤講師(工作)(1 名)

## ・ 子育てアドバイス

### 1) こぐまの『食』について

こぐまでは子ども達の健やかな育ちを願って「命のもと食べ物」との考えから保育の柱のひとつに『食』を位置づけています。

まず消化できないものは食べないというコンセプトで献立から卵、牛乳、揚げ物、肉をカットしています。お肉は歯の構造から考えて1週間に1度くらいなら良いのですが、どうしてもご家庭でお肉が多くなるという現状を踏まえて園の献立からはカットしています。

身体を作るのに蛋白質は欠かせません。蛋白質の確保も植物で、プロテインスコアを100に近づけるには穀物と豆を2:1で取ると必須アミノ酸のプロテインスコアは100となり理想的です。

大人が子どもに与えられる最大の財産はうす味と消化できる食材!と考えています。

やめたい食事                      おすすめ食事

〈オ〉 オムレツ	〈ま〉 豆
〈カ〉 カレーライス	〈ご〉 胡麻
〈サン〉 サンドイッチ	〈は、わ〉 わかめ
〈ヤ〉 やきそば	〈や〉 野菜
〈ス〉 スパゲティ	〈さ〉 魚
〈メ〉 目玉焼き	〈し〉 椎茸
	〈い〉 いも

カタカナ食事からひらがな食事へしましょう!

植物性たんぱく質を上手にしっかりと摂りましょう

### 2) 離乳食メモ

#### ・ ごっくん期

目安として5~6ヶ月

乳首以外の道具つまりスプーンから食べる!

乳首からスプーンへは劇的な変化と受け止めてあげる。

〈留意点〉

嚥下がスムーズに行われているか

口唇が閉じられているか

一口食べると何倍にもなって戻ってくるような感じがあるが余りにしない为好い

〈この時期の食品〉

米、豆腐(こぐまは豆乳育ちだから)、かぼちゃ、人参、じゃがいも、白身の魚

#### ・ もぐもぐ期

目安として7~8ヶ月

〈留意点〉

舌を口中で回転することができるか

〈この時期に増やせる食品〉

納豆、椎茸、さつまいも

#### ・ かみかみ期

目安として9~10ヶ月

〈留意点〉

切歯での噛み切り、奥歯でのすりつぶしが食物対応できているか

〈この時期に増やせる食品〉

若布、青菜(切歯を使うという観点で)

#### ・ パクパク期

目安として12~15ヶ月

〈留意点〉

食べ物と向きあって食べているか

ゆっくりと咀嚼する習慣はついているか

〈この時期に増やせる食品〉

たこ、えび

### 3) 子どもとの接し方について(こぐまつうしん8月号より)

夏は外出の機会も多く、人とふれあいも通常ではできないこともたくさん経験できるいいチャンスですが、大人の都合で後々影響が出ないよう気をつけたい、いくつかをお知らせします。

- **命令、強圧的な言動は慎みましょう**・・・話し合い、説得と理解を・・・社会集団への適応力を奪ってしまいます。
- **個人主義、利己主義の態度は要注意**・・・思いやり、我慢、自立など生活の中から学ぶ機会を奪います。子どもは親の鏡!
- **スキンシップをたっぷり**と・・・子どもを心から安心させ、要求をしっかりと受けとめてあげましょう・・・知性、知識欲を育てる基礎になります。