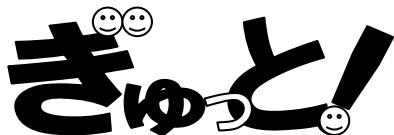


センターだより



令和7年度1月号

四天王寺悲田院児童発達支援センター

子どもたちの目標



「規則的な生活と元気な体づくり」
「意欲的にいろいろなあそびを楽しむ」
「自分のことは自分でする」
「家族以外の人と過ごすことができ、友達と仲良くできる」
「知らない所でもなじむことができる」
「気持ちや感性を適切に表現でき、落ち着いて行動できる」
「自分の意志を伝え、他人の意志を受け止められる」



あけましておめでとうございます

旧年は保護者の皆様のご理解とご協力のもと、子どもたちの健やかな成長のお手伝いができたこと、心より感謝申し上げます。

新年も引き続き、子どもたちの笑顔がたくさん見られるような保育を行なっていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願ひいたします。



おしらせ



1月の予定

5日（月）療育スタート
10日（土）おやすみ
12日（祝・月）おやすみ

17日（土）おやすみ
26日（月）避難訓練（保育棟）
31日（土）節分会



○写真販売があります

10月～12月までの写真を「はいチーズ！」にて販売致します。何かご不明な点がございましたらクラス担任までご相談ください。

写真申し込み期間：1/15（木）～1/31（土）

○保育棟玄関～階段～ホール前の床及び巾木の貼替について

保育棟の玄関～階段～ホール前の床と巾木の貼替工事を実施します。現状と大きく色や柄を変える予定はありませんが、1/13（火）の登園時少し戸惑われるお子さまいらっしゃるかもしれません。もし、自力登園されて、入館しづらい様子がありましたら遠慮なく近くの職員までご相談ください。

○児童発達支援アンケートについて

たくさんの貴重なご意見を頂き、ありがとうございました。現在集計中ですが、まとめ次第、センターホームページに掲載するとともに、より良いサービスを提供できるよう活用させていただきます。

○節分会について

1/31（土）に節分会を行います。優しい鬼さんがやってきてくれます。笑顔で写真撮影もしたいと思っていますのでお楽しみに。詳しくはクラスよりご案内致します。

9：30 登園、13：20 降園です。バスの運行、給食の提供をします。



○登園許可証及び登園届の提出について

まだまだ感染症の流行する時期です。今年度初めにお配りしています『出席停止を必要とする感染症一覧』に記載しています感染症に罹患された場合、次の登園日には該当の『登園許可証』または『登園届』のご提出をお願い致します。ご提出の無い場合は、ご利用できません。



1月の心理相談日



「バナナうんちを目指そう」

栄養士 梅澤

保護者の皆さんは子どもの『うんちの健康状態』をチェックしていますか？

うんちの種類には4種類あって「バナナうんち」「もこもこうんち」「ころころうんち」

「びちびちうんち」があります。「バナナうんち」が一番いい状態で腸は健康です。

「もこもこうんち」は野菜不足。「ころころうんち」は野菜、運動、水分などが不足しています。「びちびちうんち」は食事以外に何かの原因で体調不良を起こしている可能性が高いです。「バナナうんち」を目指すためには腸内環境を整えることが大切です。腸の中にはおよそ1000種類もの菌が存在します。腸内細菌は善玉菌と悪玉菌に分けられ、善玉菌を増やすことで腸内環境は整っていきます。善玉菌はビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌などです。乳製品や納豆などの発酵食品（※1）に含まれます。善玉菌の栄養源であるオリゴ糖や食物繊維（※2）と一緒に摂取すると効果的です。

腸内環境を整えることにより便秘解消、肥満予防、生活習慣病（※3）予防につながります。また、血流も良くなり肌もきれいになる作用も期待できます。

（※1） ヨーグルト、チーズ、味噌、しょうゆ、酢、梅干し、ピクルス、ぬか漬けなど

（※2） 野菜、果物、海藻、豆類、きのこ類など

（※3） 高血圧、高脂血症、糖尿病など小児の生活習慣病もあります。



・腸内環境を整えるためには、食べ物に気を付けることに加えて、水分補給や適度な運動も大切です。いろいろな食材をバランスよく取り入れましょう。

・腸内環境を整えることを「腸活」と言います。最近はテレビなどでも「腸活」という言葉をよく耳にします。毎日の食事に発酵食品や野菜を取り入れ、子どもも大人も一緒に腸活をして、毎日を元気に過ごしましょう。

【朝食に味噌汁はいかが？】

味噌は発酵食品で腸活にぴったりです。朝食に野菜やきのこ、若布（わかめ）を入れた味噌汁は栄養バランスがさらにアップしお勧めです。だし汁に食べやすい大きさに切った野菜やきのこを入れ煮ます。野菜に火が通ったら味噌を溶き、すぐ火を消して出来上がり！！

