

こんにちは！ 多摩キッズデンタルパークの保育士です。  
多摩キッズデンタルパークでは虫歯予防は勿論、様々な形で子育てのサポートをしていきたいと考えています。そこで、このような形で毎月一回、子育てに役立つ情報を発信していく事に致しました。すでに知っていることは再確認として、知らなかったことは新たな知識として捉えていただけたら幸いです。よろしくお願い致します。

## 今月の821クラブ

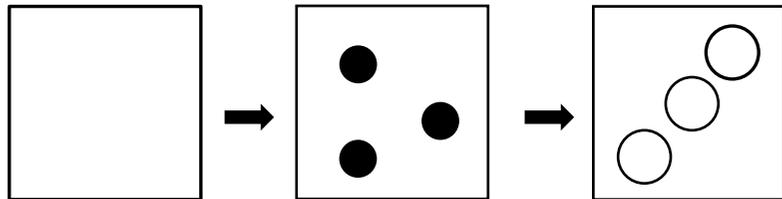
7月の821クラブではお店屋さんごっこをしています。  
その中で行っているかき氷屋さん。真っ白なかき氷の台紙にシールを貼ってオリジナルのかき氷を作ってもらっています。  
子ども達はシール張りが大好きですよ♪ おうちでも楽しんでください！

大人にとって「シールを貼る」という作業はとても簡単ですが、幼い子供にとっては大変な作業です。シール遊びをすることで指先の感覚が鍛えられ、それが脳への刺激となって、脳の活性化につながると言われています。

### シール貼りの効果

- ◇ 指先の発達を促すことができる（器用になる）
- ◇ 集中力が向上する
- ◇ 「次はこうしたい」という向上心が芽生える

シール貼りは発達段階に合わせたものを用意するといいですよ。



ステップ1  
白い紙に自由にシールを貼る

ステップ2  
●を隠すようにシールを貼る

ステップ3  
○中にはみ出さないようにシールを貼る

## おやつを見直そう！

離乳食完了までは、離乳食そのものが大切！

1歳過ぎまでは、「おやつ」は栄養的には、ほとんど必要ありません。

1歳前のおやつはほんのお楽しみ程度の量にしておきましょう。

離乳食が完了した1歳過ぎからはほとんどの栄養を固形物からとるようになりますが、1歳児は、体の大きさの割にエネルギーがたくさん必要なので、とても3回の食事では補いきれなくなります。そこで、食事の中で「おやつ」が重要な役目を果たすようになってくるのです。

### おやつの与え方

- 時間を決める  
偏食、むら食い、肥満、虫歯などの原因になるため好き勝手に与えない。
- 量を決める  
1日に必要な総エネルギーの約10~20%(150~300kcal)にする。

### 【どんなものがいいの?】

子どもにとっては「おやつ=軽い食事」です。

おにぎり、餅、おやき、とうもろこし、焼きいも、干しイモ、甘栗、野菜スティック、煮豆、季節の果物などが理想的なおやつといえます。ジュースやアイスなどの甘いものは夏バテになりやすくなると言われています。また、虫歯の原因にもなるので、なるべく避けたいですね。

### 保育園での定番おやつをご紹介します

#### マカロニきなこ



月齢に合わせたやわらかさに茹でたマカロニに、少量の砂糖を混ぜたきな粉をまぶすだけ！

大豆から作られるきな粉にはたんぱく質や鉄をはじめ様々なビタミンやミネラルが豊富です。  
おやつにもこんな栄養満点なものを取り入れられたらいいですね。

離乳食完了期頃から食べられます。手掴みがしやすいので、自分で食べる練習にもちょうどいいですよ。

