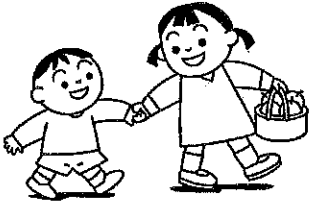


# えんぜるらんど

〒432-8035  
浜松市成子町 23-1  
天使園子どもの家  
TEL 452-0203  
FAX 456-4839

令和5年 10・11月号



## 歩き始め～歩くのが楽しい時



「わ！歩いた！」アノヨの初めの1歩の瞬間に出会えた時、大きくなったなあ～と成長の喜びを心から感じる瞬間です。1歩が2歩、3歩…増えていく度に拍手してみたり、「こっちにおいで」とお子さんの向かい側で待って受け止めてあげてみたりと「歩く」ことは、人間にとってとても大きなことです。

この頃の足は、扁平足で土踏まずがありません。つま先が扇のように横に広がっていますので両足を横に大きく広げ、両手を上に挙げてバランスを取りながら歩きます。バランスが良くなってくると次第に手が下りてくるようになります。歩くことに慣れてくるとお子さんがいいお顔をして、部屋の中であっちへこっちへと歩き回って大人は、目を離せなくなりますね。しかし、子どもにとって「歩く」ことは、体を動かしてもっと大きくなりたい！移動できることで周りへ目が向いて色んなことに興味を持ち始める世界が広がる初めの一歩なのです。

そして、靴のお話。よちよち歩き初めの頃は、底が柔らかい素材で靴下の延長のようなものが歩きやすいようです。歩くのが安定して、上手になってきたらかかとがしっかりしているもの、くるぶしが隠れる位のハイカットのものがいいとされています。

歩き始めると足がぐんぐん大きくなって、すぐに履けなくなると考えて、大きめのサイズを買ってしまいがちですが、大きすぎる靴を履くことは、「正しい足の感覚の育ち」にも影響があります。では、足の発達に合った良い靴ってどんなものなのでしょう？

ポイントは土踏まずのアーチです。扁平足からアーチの発達を促すには、足の指を使って歩くことが重要です。健康な発達のためには、靴の中で足の指が自由に動かして、靴の中で足が滑らず、元気に走ったり歩いたりできることが大事です。つま先のゆとりは、0歳だと6mm、1～3歳は7mm、4歳以上は9mmが目安です。一般的に、0～1歳代の子の足は、3か月でおよそ5mm大きくなります。靴の先から1cm位のところを指で押して、つま先に当たらない位がちょうどよいゆとりです。その時にあった靴選びをしていきましょう。

【10月の予定】 9:30～11:30

【11月の予定】 9:30～11:30

10日(火)	園庭開放	4日(土)	砂で遊ぼう！
14日(土)	園庭開放	11日(土)	園庭開放
21日(土)	園庭開放	18日(土)	園庭開放
28日(土)	お芋堀をしよう！	25日(土)	園庭開放

・ご利用者ご本人の体調不良や風邪症状がみられる方は、ご利用をお控え下さい。

## 秋のおすすめ絵本♪

「いいおかお」

松谷みよ子 ぶん／瀬川康男 え

童心社

ふうちゃんがいいおかおをしていたら「そこへいいおかおみせて」と動物たちがやってきます。みんながいいおかおに。

そして、おかあさんが「おや、みんないいおかおね。」っていつてくれて…。優しい響きのことばとリズムでほっこり幸せな気持ちになる絵本です。



「きゅっ きゅっ きゅっ」 さく・林明子 福音館書店

「おいしいスープ いただきます」

あかちゃんとぬいぐるみの動物たちが、並んでスープをのみはじめます。

でもね・・・「あっ ねずみさんが こぼしたおなかに こぼした」

そこで、あかちゃんがねずみさんのエプロンをふきます。

「ふいてあげるね きゅっ きゅっ きゅっ」動物たちのおててやあんよをふいてあげるあかちゃん、ふいてもらう動物たちの表情が愛らしいです。最後はおくちをお母さんにふいてもらうあかちゃん。おいしくてからっぽになったお皿とともに、幸せな余韻がのこります。



## ☆園で食べている秋のおやつ☆



### ○アップルパイ

\*材 料\*

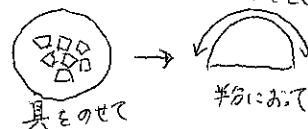
- ・りんご 1個
- ・砂糖 15g
- ・バター 10g
- ・レモン果汁 少々

\*餃子の皮

①材料（餃子の皮以外）をすべて煮る。

②ぎょうざの皮で包み、かまぼこ型にしてとじる。水でとじる。

③油で揚げる。



### ○スイートポテト

\*材 料\*

- ・サツマイモ 300g
- ・バター 20g
- ・さとう 40g
- ・練乳 20g
- ・生クリーム 35ml

\*つや出し 卵黄

- ① サツマイモをふかしてつぶす
- ② 材料をすべて混ぜて、ひとまとめにする。
- ③ 丸めてカップや型にいれ、つやだしの卵黄をぬる。
- ④ オーブンやトースターで焼き色が少しつくまで焼く。

## 育 児 相 談

子育てのお悩みや相談がありましたらお気軽においで下さい。

電話でも受け付けています。

☎ 452-0203

