

12月の園だより

令和７年
12 月 1 日発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

クリスマスの鐘とともに除夜の鐘が聞こえる頃、今年もあっという間ですが、どんな年だったでしょうか。

後期の健康診断は歯科検診を 3 日（水）、内科検診を 10 日（水）に予定しております。お医者さんから指摘がありましたら、早めの再受診をして、子どもの健康維持にご協力をよろしくお願いします。

さて、6 日（土）のデイキャンプ（ぱんだ・きりん・いるか組による、地域を周るロゲイニング及びペリーファームでキャンプ）に始まり、クリスマス誕生会（おしやれ着登園）を 12 月 24 日（水）に予定しています。

今年のサンタさんはさて、どこから来るのでしょうか。今からドキドキワクワク、子ども達の嬉しそうな笑顔がもう目に浮かび幸せを感じます。生活発表会は、令和 8 年 2 月 14 日（土）を予定、垣花小学校体育館にて計画中です。今年度も子ども達の活躍する内容にご期待ください。詳細は、後日別紙にてお知らせします。

2026 年も楽しい予定がいっぱい。どうぞ健康と交通安全に気をつけて楽しい年末年始をお迎えください。

今年もたくさんのご協力に感謝申し上げますと共に、保護者ご家族の皆様の御多幸を御祈念申し上げます。

今月の目標

「安　　定」

心身の健康に留意し、基本的生活習慣を見直す

今月の歌と体操

リズム：ジングルベル・赤鼻のトナカイ他２曲

うた：サンタクロース・ジングルベル・お正月

風邪にご注意！

充分な休息・睡眠・栄養を心掛けましょう。当園嘱託医内科医師金城先生から、発熱だけではなく、咳、鼻水も風邪症候群であり、ご家庭でしっかり安静にさせて下さいという諸注意がありました。保育園は、乳幼児が集団で長時間生活を共にしている場です。免疫力が弱い乳児を守り、子どもの為、「感染症の発症や流行を防ぐ事、子どもが一日快適に生活できること」はとても大切です。当園では、厚生労働省「保育所における感染症ガイドライン」を参照としています。子どもの体調が急変する場合があるため、解熱後 24 時間はなるべくご家庭にて様子を見るよう勧めています。（重要事項説明書にも記載しています。）

１２月　の　予　定		
スイミング教室（5 日・12 日・19 日・26 日）		
体操教室（4 日・11 日・18 日・25 日）		
リトミック（9 日・23 日）		
2	火	発育測定
3	水	歯科検診
6	土	デイキャンプ・園内研修
10	水	避難訓練・内科検診
13	土	消防設備点検
17	水	キッズみまもり隊・弁当会
24	水	クリスマス誕生会
26	金	年末の園内外大掃除及び厨房内も大掃除の為登園予定者は弁当持参をお願いします。
27	土	保育納め
12/28（日）～1/4（日）までお正月休みです。		

12月献立表

2025年

社会福祉法人　ペリー保育園
栄養士　平良裕子

日	曜日	献　立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
1	月	豚丼、根菜のごま風味汁、 オレンジ	さつま芋、米、 こんにゃく、里芋、 三温糖、押麦、 はちみつ、ごま	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 グリンピース、葉ねぎ	牛乳 スイートポテト	マリー
2	火	きびごはん、魚のタルタル焼き、 いんげんソテー、 ABCスープ、みかん	米、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、 マヨネーズ、きび、 マカロニ、ｸﾞﾗﾆｭｰ糖、 オリーブ油、三温糖	牛乳、白身魚、 ウインナー、 鶏肉、チーズ	みかん、さやいんげん、 にんじん、トマト、キャベツ、 こまつな、コーン、たまねぎ	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	野菜ビスケット
3	水	麦ごはん、ふりかけ、 揚げ出し豆腐、磯ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え、 里芋のみそ汁、バナナ	米、里芋、黒砂糖、 くず粉、マヨネーズ、 片栗粉、押麦、油	牛乳、豆腐、みそ、 きな粉、ハム、 かつお節	バナナ、こまつな、だいこん、 キャベツ、にんじん、葉ねぎ、 しいたけ、のり	牛乳 くずもち	ウエハース
4	木	カレーうどん、 きびなごのから揚げ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	うどん、米、油、 片栗粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、きびなご、 鶏肉、なると、 かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、 白ねぎ、しいたけ、オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	リッツ
5	金	玄米ごはん、ヤンニョムチキン、 切干大根のナムル、 わかめのスープ、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米、食パン、玄米、 片栗粉、はちみつ、 三温糖、バター、油、 ごま	牛乳、鶏肉、みそ	グレープフルーツ、きゅうり、 もやし、白ねぎ、えのきたけ、 切り干しだいこん、わかめ	牛乳 はちみつ ｼｰｸﾜｰｻｰﾄｰｽﾄ	せんべい
8	月	きびごはん、チャプチェ、 さつま芋サラダ、中華スープ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、さつま芋、ごま、 白玉粉、はるさめ、 マヨネーズ、きび、 オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、 チーズ、卵	りんご、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、きゅうり、 プルーン、しいたけ、オレンジ	牛乳 ポンデケージョ	源氏パイ
9	火	黒米ごはん、うじら豆腐、 きんぴられんこん、 アーサのみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、油、 黒米、三温糖、 片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、みそ、 ウインナー、 白身魚のすり身、 かつお節	バナナ、れんこん、にんじん、 コーン、えのきたけ、 グリンピース、きくらげ、アーサ	牛乳 ジャーマンポテト	ビスコ
10	水	タコライス、プチプチスープ、 グレープフルーツ	そうめん、米、 押麦、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、 鶏肉、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、 レタス、にんじん、トマト、 キャベツ、葉ねぎ、ピーマン	牛乳 にゅうめん	マリー
11	木	玄米ごはん、レバーの香味焼き、 ﾀﾏﾅｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ、もずくのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、玄米、油、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、厚揚げ、 豆腐、みそ、 かつお節、さけ	りんご、キャベツ、もずく、 もやし、こまつな、にんじん、 バナナ	牛乳 菜めしおにぎり	ウエハース
12	金	雑穀ごはん、鮭のホイル焼き、 マカロニサラダ、 大根のみそ汁、オレンジ	米、小麦粉、雑穀、 マカロニ、三温糖、 マヨネーズ、バター	牛乳、さけ、みそ、 ハム、かつお節、 卵、油揚げ	オレンジ、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、コーン、えのきたけ、 にんじん、いちご、きくらげ	牛乳 ｸﾗﾝﾍﾞﾘｰｸｯｷｰ	野菜ビスケット
15	月	麦ごはん、スパニッシュオムレツ、 温野菜ｿﾃｰ、さつま芋ﾎﾞﾀｰｼﾞｭ、 グレープフルーツ	米、さつま芋、 じゃが芋、黒砂糖、 押麦、グラニュー糖、 バター	牛乳、卵、小豆、 ウインナー、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、 ブロッコリー、カリフラワー、 にんじん	牛乳 ぜんざい	リッツ
16	火	雑穀ごはん、さばの蒲焼き、 大根の甘酢和え、ゆし豆腐、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	沖縄そば、米、雑穀、 油、グラニュー糖、 片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、さば、 豚肉、かつお節、みそ	りんご、だいこん、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、ピーマン、 にんじん、レモン、オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	せんべい
17	水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 台湾カステラ (小麦粉、ｸﾞﾗﾆｭｰ糖、油、卵)	源氏パイ
18	木	きびごはん、酢鶏、 カリカリきゅうり、 春雨スープ、みかん	米、食パン、バター、 はるさめ、きび、 三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、 チーズ、糸けずり	みかん、たまねぎ、きゅうり、 しめじ、にんじん、たけのこ、 しいたけ、こまつな、パプリカ、 ピーマン	牛乳 チーズトースト	ビスコ
19	金	黒米ごはん、ヌンクー小、 カップ納豆、 レタスと油揚げのみそ汁、バナナ	米、黒米、 三温糖、ごま	牛乳、納豆、豚肉、 厚揚げ、かまぼこ、 みそ、かつお節、 油揚げ、しらす干し	バナナ、だいこん、レタス、 にんじん、こまつな、しいたけ、 アーサ、こんぶ	牛乳 アーサおにぎり	マリー
22	月	<冬至の日ﾒﾆｭｰ>冬至ｼﾞｭｰｼｰ、 いわしの梅煮、にんじんサラダ、 ほうれん草のみそ汁、ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	米、さといも、 ドレッシング、 小麦粉、油	牛乳、いわしの梅煮、 豚肉、豆腐、みそ、 卵、ツナ缶、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、 にんじん、ほうれんそう、 えだまめ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 南瓜の天ぷら	ウエハース
23	火	沖縄そば、焼き芋、バナナ	沖縄そば、さつま芋、 米、三温糖	牛乳、豚肉、 かまぼこ、かつお節	バナナ、葉ねぎ、しょうが、 こんぶ、のり	牛乳 のりおにぎり	野菜ビスケット
24	水	<ｸﾘｽﾏｽ・誕生会ﾒﾆｭｰ> 豆腐ブレッド、煮込みハンバーグ、 フライドポテト、ブロッコリーサラダ、 鮭チャウダー、みかん	豆腐ブレッド、油、 ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ、じゃが芋、 ドレッシング、パン粉	豚肉、さけ、 ホイップクリーム 卵、牛乳、チーズ	みかん、たまねぎ、 ブロッコリー、いちご、 にんじん、コーン	りんごジュース、 クリスマスケーキ	リッツ
25	木	もずく丼、クーリジシ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、 油揚げ、かつお節	りんご、もずく、たまねぎ、 にんじん、とうがん、ピーマン、 ごぼう、コーン、しいたけ、 きくらげ、オレンジ	牛乳 タンナファクルー	せんべい
26	金	 大掃除の為、登園予定者はお弁当持参をお願いします 					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2025年

12月離乳食献立表

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

回食		1回食(午前)		補食（午後）	回食		1回食(午前)		補食（午後）
月齢		9・10・11ヶ月			月齢		9・10・11ヶ月		
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)			固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		
			材料	献立名(材料)			献立名	材料	献立名(材料)
1	月	そぼろ丼(軟飯) 根菜汁 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、大根、 ごぼう、里芋、 オレンジ	芋おじや (米、さつま芋)	15	月	軟飯 野菜煮 温野菜ソテー さつま芋スープ オレンジ	米、じゃが芋、 玉ねぎ、鶏肉、 にんじん、 ブロッコリー、 カリフラワー、 さつま芋、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)
2	火	軟飯 魚の煮つけ いんげんソテー ABCスープ みかん	米、白身魚、 いんげん、 にんじん、 マカロニ、トマト、 キャベツ、みかん	小松菜おじや (米、小松菜)	16	火	軟飯 魚の煮つけ スティック野菜 ゆし豆腐 オレンジ	米、白身魚、 大根、きゅうり、 豆腐、オレンジ	煮込みうどん (うどん、ｷｬﾍﾞﾂ、 玉ねぎ、にんじん)
3	水	軟飯 豆腐の煮つけ 和え物 里芋のみそ汁 バナナ	米、豆腐、 小松菜、キャベツ、 にんじん、里芋、 しいたけ、バナナ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	17	水	野菜おじや かぼちゃ煮 ふのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 かぼちゃ、ふ、 わかめ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
4	木	煮込みうどん かぼちゃの煮つけ オレンジ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、 かぼちゃ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)	18	木	軟飯 酢鶏 カリカリきゅうり 春雨スープ みかん	米、鶏肉、玉ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ピーマン、パプリカ、 きゅうり、春雨、 しめじ、小松菜、 みかん	ゆかりおじや (米、ゆかり)
5	金	軟飯 豆腐の煮つけ 大根の和え物 わかめのスープ オレンジ	米、豆腐、大根、 きゅうり、もやし、 わかめ、えのき、 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	19	金	軟飯 ヌンクー小 挽割納豆 ﾚﾀｽのみそ汁 バナナ	米、豚肉、大根、 にんじん、 しいたけ、小松菜、 納豆、レタス、 バナナ	にんじんおじや (米、にんじん)
8	月	軟飯 野菜煮 スティック野菜 豆腐のスープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、 ほうれん草、春雨、 きゅうり、豆腐、 しいたけ、オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	22	月	軟飯 魚の煮つけ スティックにんじん ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 にんじん、 ほうれん草、豆腐、 オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
9	火	軟飯 魚の煮つけ ゆでブロッコリー アーサのみそ汁 バナナ	米、白身魚、 ブロッコリー、 アーサ、えのき、 バナナ	マッシュポテト (じゃが芋、青のり)	23	火	煮込みうどん 焼き芋 バナナ	うどん、鶏ひき肉、 ほうれん草、 さつま芋、バナナ	青のりおじや (米、青のり)
10	水	タコライス(軟飯) 野菜スープ オレンジ	米、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、レタス、 トマト、キャベツ、 オレンジ	にゅうめん (そうめん、 玉ねぎ、 にんじん)	24	水	軟飯 ハンバーグ ゆでブロッコリー 野菜スープ みかん	米、豚肉、玉ねぎ、 ブロッコリー、 じゃが芋、 にんじん、 みかん	にんじんおじや (米、にんじん)
11	木	軟飯 豆腐の煮つけ ﾀﾏﾅｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ もずくのみそ汁 バナナ	米、豆腐、 キャベツ、もやし、 にんじん、 もずく、豆腐、 バナナ	小松菜おじや (米、小松菜)	25	木	もずく丼(軟飯) 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、冬瓜、 しいたけ、小松菜、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
12	金	軟飯 鮭の煮つけ マカロニサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	米、鮭、マカロニ、 きゅうり、大根、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	26	金	 大掃除		

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2025年

12月給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬　至



一年で最も昼が短くなる冬至。沖縄では冬至の日に、ジューシーを作り、ヒヌカンや仏壇に供えて、家族の健康を祈願した後、家族みんなで食べる習慣があります。

冬至の日に食べるジューシーを「ﾄｩﾝｼﾞｰｼﾞｭｰｼｰ」といい、子孫繁栄の起源とされる田芋をはじめ、豚肉やにんじん、昆布などを米と一緒に炊き込みます。

家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



適切な塩分でおいしく食べましょう

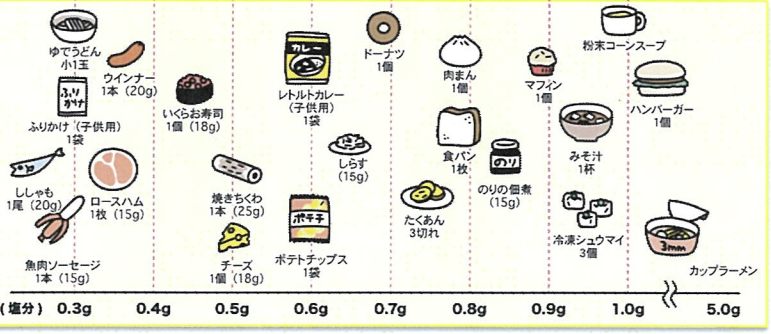
★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g（世界保健機関（WHO））。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのかが重要ということになります。



★食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ１杯だけで、子どもの１食分の食塩目標量（1.0ｇ程度）を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



★カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段構えで臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

＜芋くじ天ぷら＞10個分

- さつま芋・・・240ｇ(大１本)
- 紅芋粉・・・40ｇ
- もち粉・・・80ｇ
- グラニュー糖・・・24ｇ
- 塩・・・2ｇ
- 油・・・適量



【作り方】

1　さつま芋は蒸して皮をとり、ペースト状になるまでつぶす
2　1に紅芋粉・もち粉・グラニュー糖・塩を混ぜ、手にくっつかない硬さになるまでこねる
3　10等分に分け、小判型に形成する
4　油で揚げて完成です♪

ほけんだより

令和７年 12 月
社福 ペリー保育園
看護師 賀数彩子

11 月の後半から、朝夕の寒暖差や室内外の気温差、週や日によって違う温度差で体調管理の難しさがあったかと思います。 園内では、子ども達自身の身体から発せられる熱によって温かく、室温は約25℃前後と過ごしやすい温度です。
また、運動遊びや体をしっかりと使う遊びを行うと、汗だくになっている子も！ 半袖・半ズボンでまだまだ十分ですね。登降園時は薄手のはおりもの（フード付きは安全面の観点から禁止です）で調整できるよう準備しておくと安心です。

さて、令和7年も残り1か月となりました。今年はどんな年でしたか？
沖縄県にとっては、戦後80年目の節。とても大きく、大切な年でした。命ある今、平和に、当たり前に暮らせている日常がどんなに嬉しいことかを考える1年でもありましたね。そして、その平和な日常がこれからも続くよう願い続けたいものです。

年末に近づくにつれ、様々なイベントが待っています。元気に、健康で過ごすために、日頃からの早起き・早寝、バランスの良い食事、運動習慣は出来ていますでしょうか？ 今一度振り返ってみましょう。

今年も様々なご協力をありがとうございました。

おしらせ

後期歯科健診
12 月 3 日（水曜日）
後期内科健診
12 月 10 日（水曜日）

予防接種を受けましょう

自分が病気にかかるのを防ぐ・重症化を防ぐだけでなく、他人に感染させたり、まん延することを防ぎます。 病気ごとに定められた期間に接種することが推奨されています。また、予防接種により、けいれんや嘔吐、頭痛などの副反応など十分に注意しながら30 分程度は病院内、またはすぐに受診出来るような体制にしておくことも重要です。
接種後は、速やかに園まで接種日・予防接種名をお知らせください。

高熱の後、発しんが出る 突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子がかかる病気です。
高熱も良くなり、安心したら発疹が出てきてびっくり、突発性発疹だった…というケースが多いようです。

突発性発疹は1回で済むと思われがちですが、複数回かかることもあるため、慌てないようにしましょう。

３日くらい熱が続く

突然38～40度の高熱が出ます。鼻水などの症状はなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとり、汗をこまめにふいて気持ちよく過ごせるようにしましょう。

ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発疹がお腹や背中に出てきます。この発疹が出て初めて突発性発疹とわかります。

注意 突然高熱が出て、熱性けいれんを引き起こすことがあります。

登園再開の目安 熱が下がって、元気で機嫌が良いこと。 ※熱が下がっても、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、医師の診断を受けて登園しましょう。
登園には、登園届が必要です。

インフルエンザ注意報継続中

那覇市内において、インフルエンザ注意報が継続しています。また、全国的にも流行しており、これからさらに感染者が増えると予想され、注意が必要です。

<主な症状>
発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感、咳やのどの痛み、鼻水など。
子どもではまれに急性脳症や肺炎などを伴うこともあります。

インフルエンザにかかってしまったら

☆しっかり治しましょう
インフルエンザ治療薬はウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。 症状治まり、元気になるまで安静にして休養をとりましょう。

☆感染を広げない
感染を広げないために会社や学校を休みましょう。 インフルエンザ発症前日から発症 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

<登園には>
『インフルエンザ登園許可願い（保護者記入）』が必要です。
<出席停止期間>
学校保健安全法施行規則では、『発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 3 日（幼児にあたっては）経過するまで』。
※インフルエンザ登園の目安も参考にしてみてください。

子どもと手と手を、心と心を



寒いからと言って、上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いていませんか？子どもはもちろん、保護者の皆さんもポケットに手を入れたままでは、バランスがうまく取れなかったり、緊急時に対応できず危険なことも。 安全に過ごすためにポケットに手を入れず、保護者は子どもとしっかり手をつないで歩きましょう。

また、子どもに離れにくい手のつなぎ方を知っていますか？ いくつか手のつなぎ方をご紹介しますね。ただし、強く引っ張りすぎると腕や肩が抜ける場合がありますので、力加減にも注意しましょう。参考にしていただけると幸いです。

	＜通常手つなぎ＞	＜通常手つなぎプラス＞	＜カモシカ握り＞
表			
裏			
	この握り方だとスルリと離れてしまいます。	通常の握り方から、小指だけを子どもの手首側にかける。	1番離れにくい握り方。チョキの形から子どもの手首を握り、親指は子どもに握ってもらう。

ポイントは、手首をホールド!

一生の足の基礎は６歳までに決まる!?

近年、子どもの運動能力の低下や「立てない子」、すぐに「疲れた」という子が多いとされています。その理由として「足が正しく育っていない・靴が合っていない」等があります。 小学生の70%が足のトラブルを抱えているという研究結果もあるほどです。

足の基礎は６歳までに８割が完成

６歳までは骨もまだ柔らかく、成長途中です。そのため、自分で「靴がキツイ」という感覚がわからずに履き続けてしまう子もいます。

３歳までに１年で約２センチ、３歳以降では１年で１センチ足が大きくなります。

足の状態を確認しましょう

新生児の足（かかとから下）を触ると柔らかいです。その後、外遊びなどを沢山してしっかりと足が育つと硬くなっていきます。

お子さんの足を触ってみてまだフワフワしているようならまだ足が育っていない可能性があります。



指が全部ベタっと床についていますか？

０歳の足育が最も重要！

０歳時期の発達段階は、ずりばい→ハイハイ→高ばいの順番。

最近ではこれらをせずにすぐにつかまり立ちをして歩き出す子が多いとされています。

ブーツの長時間履きは危険

オシャレがしたいお年頃になるとブーツを履きたがりますよね。しかし･･･ブーツ内は足が滑りやすく、指の力で踏ん張れない事が。長時間履くのはなるべく控えましょう。

上履きはかかとが重要

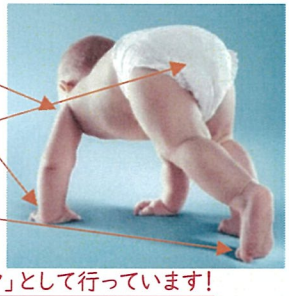
安いので充分と思いがちですが、長時間履いている上履きこそ重要です。かかとに芯が入っていて、マジックテープ、靴底が厚いものを選びましょう。

ここで重要なのが「**高ばい**」

自重を肩、手で支える筋力

お尻を上げてバランス

足の指で踏ん張る



※体操教室でも「ウマ」として行っています!

自宅でできる簡単足トレ

足の指じゃんけん



足の指でタオルを引き寄せる

