



# サポーターズ通信

サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています

75号  
令和8年  
6月発行

## 保育園の園庭開放に行ってみよう♪

中区にある横浜市立保育所（竹之丸保育園・錦保育園・山手保育園）では、保育所に通うお子さんだけでなく地域の親子も園庭で自由に遊べます。おもちゃや遊具を利用したり「たまごる一む」でゆっくり過ごすこともできます。今回はサポーターズ通信のボランティア記者のママと一緒に錦保育園の園庭開放に遊びに行ってきました。

横浜市立錦保育園 中区錦町5 ☎045-621-5180  
園庭開放（5月～2月）：月～金 10:15～12:15 たまごる一む：火・水 10:15～12:15

たまごる一む



たまごる一むではおもちゃや絵本がいっぱい！  
絵本は貸出もしています♪



広い園庭では園児さんと一緒に遊具や玩具で遊ぼう！



遊んだ後は手を洗って...  
また保育園に遊びに来ようね

先生方が温かく迎えてくださり、園全体の雰囲気がとても良かったです。初めての場所でしたが、たまごる一むのおもちゃにもすぐに興味を持ち、緊張することなく楽しそうに遊んでいました。広々とした園庭では三輪車に夢中になっており、のびのび過ごせる環境が魅力的でした。また給食のいい香りがしていてとてもおいしかったです。またお邪魔したいです。（うめママ）

バイクに憧れる2歳の娘は、三輪車に乗れて嬉しそうでした。マンション住まいだと置き場の確保や公園までの移動も大変なので、園庭開放で遊ばせていただけのありがたいです！

（りり母）

普段ないような三輪車やフラフープがあり遊具で遊ぶ楽しさが魅力的でした。母達も童心に帰り子供と一緒に砂だらけになって遊べました。

（こんママ）

## 子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院  
小児科磯崎医師が教えてくれました☆



Q：1歳の子どもの指しゃぶりについて教えてください。

親指に吸いダコができるほど、毎日よく指しゃぶりをしています。特に眠いときに多く見られますが、ほかにも理由があるのでしょうか。このまま様子を見てよいのか、少し心配に感じています。指しゃぶりを続けることで、歯並びなどに影響はあるのでしょうか。また受診の目安があれば教えてください。

A：この時期の指しゃぶりは、眠いときだけでなく、退屈なときや不安なときの「自己鎮静（心を落ち着かせる行動）」として見られる、ごく自然な発達の過程です。そのため、現段階では無理にやめさせず、そのまま様子を見ていただいて問題ありません。歯並びへの影響についてですが、一般的に3～4歳頃までにやめられれば、永久歯の歯並びや顎の骨格に深刻な影響は出にくいとされています。今はまだ神経質にならなくて大丈夫です。受診の目安としては、以下の点にご注意ください。

- ・指のトラブル：吸いダコが破れて化膿している（赤く腫れる、強い痛み、膿が出る）場合は小児科などへ。
  - ・年齢と歯並び：3～4歳以降も頻繁に続いており、前歯に隙間ができるなど噛み合わせが気になる場合は小児歯科へ。
- 日中は手を使う遊びに誘うなど、自然と気を逸らす工夫を取り入れつつ見守ってあげてください。



# ヘルスメイトからのお願い



梅雨の季節になりました。この時期は、湿度も高く部屋干しの洗濯物など憂鬱な季節を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。けれども植物にとっては、梅雨は恵みの雨となり、その生育に欠かせないものです。主食であるお米にとっても梅雨が美味しいお米を作る大切な時期になります。

さて、6月は「食育月間」です。「食」についていろいろな方面から考えてみるよい機会にもなります。少しずつ意識することで毎日の健康につながります。今回はご飯との相性ぴったりの「やわらか鶏の梅照り焼き」をご紹介します。お弁当のおかずなどにも向いているフライパンひとつで作れる一品です。

## やわらか鶏の梅照り焼き

【材料 2人分】 (1人分 熱量 324kcal 塩分...1.0g)

- ・鶏モモ肉...200g
- ・塩・こしょう...少々
- ・小麦粉...少量
- ・油...大さじ 1/2
- ★しょう油...小さじ 1
- ★砂糖...大さじ 1/2
- ★みりん...大さじ
- ★水...大さじ 2
- ☆梅干し (梅肉) ..5g
- ・ピーマン...2 個
- ・ミニトマト...7~8 個

### 【作り方】

- ① ★印の調味料を混ぜ、☆の梅肉も刻んで混ぜる。
- ② 鶏肉は8個に切り、塩コショウと小麦粉をふる。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を皮の方から入れこんがり焼く。
- ④ 鶏肉の皮が焼けたらひっくり返し、一口大に切ったピーマンとミニトマトを入れ、蓋をして、鶏に火を通す。
- ⑤ ①の調味料を回しかけ、フライパンをゆすり、味を絡め、器に盛り付ける。



### 【おすすめポイント】

- \*ピーマンやミニトマトを添えることで彩りもよく、バランスも良くなります。
- ピーマンの代わりにアスパラガス、ブロッコリー、インゲン、ししとう等旬の野菜を使うのもいいでしょう。
- \*食欲が落ちるような時、梅肉は消化を助け、含まれるクエン酸の効果で疲労回復などにも役に立ちます。
- 但し、梅干しはその作り方で塩分量の幅があるので、成分表示を確認しましょう。
- \*鶏肉の下ごしらえは、使用するまな板、包丁などの衛生面に十分に注意して、調理時は中心部までしっかり火を通すことが大切です。

## 絵本のある窓辺

### 「こぐまちゃんのみずあそび」

じょうろで花に水をあげるのはこぐまちゃんの仕事です。きんぎょさんにも「ふんすいだよ」とかけてあげます。ありさんにも「あつね」とかけてあげたら、びっくりしてしまつたみたい。しろくまちゃんがやってきたので、ホースを使って水のかけっこ。葉っぱのボートにありさんをのせて競争もします。水遊びが終わった時には、ふたりともどろんこです。最後は「ばら ばら ばらん」と面白い音をたてるシャワーをあびてきれいさっぱり。

こぐまちゃんや、しろくまちゃんが出てくる絵本は他にもあります。『こぐまちゃんおはよう』では、こぐまちゃんが朝起きてから、ご飯を食べたり、遊んだりしてから寝るまでの様子が描かれています。『しろくまちゃんのホットケーキ』では、しろくまちゃんがお母さんとホットケーキを作り、こぐまちゃんが食べにきます。他にも『こぐまちゃんええほんシリーズ』がたくさんあるので、ぜひ読んでみてください。

(中図書館 大坂さんより寄稿)



わかやまけん／著  
森比佐志／著  
わだよしおみ／著  
こぐま社

## 編集後記

娘は年中、息子はプレ。生まれた時は赤ちゃんだった2人が今では、ひとりで幼稚園のお支度や着替えをしている姿を見ると、とても遅く生き生きと育っているんだなあと感じます。そんな2人を見てこの時間を大切に過ごしていこうと勇気づけられます。

(ボランティア記者： 尻織ママ)

息子も2歳になり少しずつ話しができるようになったりベビーカーなしで歩いてお出かけできるようになり、もうすっかり赤ちゃんではなくなり小さな赤ちゃんを見かけると懐かしく思うほどです。。あつという間に大きくなり妊娠中に毎日散歩したいいつもの道に沢山の思い出が日々できています。

(ボランティア記者： こんママ)

