このゆびとーまれ！

平成29（2017）年８月
第65号
発行：中原区総合子どもネットワーク（なかはら子ネット）

なかはら子ネット通信

なかはら子ネットは区内で子育てしている人達を応援する中原区総合子どもネットワークの愛称です。
区内の自主グループや関係団体・機関等で組織しています。

保育園・幼稚園 選びの体験談

秋頃から来年度の保育園・幼稚園の申込みが始まります。皆さんどのように園を探したのでしょうか？先輩ママにお話をいただきました！

保育園選びの体験談

（A・S記）

保活はスタートダッシュが肝心

育休中に中原区にある多くの認可・認可外保育園を見学しました。里帰り出産だったので生後2ヶ月から保活を始めましたが、問い合わせした時点で既に見学の予約がいっぱいの認可外保育園もあり、保活は妊娠とともに始まっているのだという現実を知りました。

認可保育園の申し込み申請は一斉に始まりますが、認可外保育園は園によって時期も申し込み方法も異なります。なるべく早く電話で各認可外保育園に問い合わせ、ホームページなどでマメに更新情報をチェックすることが大事だと思います。

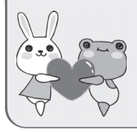
自分の眼で確認しよう

メディアで保育園に関するニュースを見ると不安になることもありますが、最終的に保育園を選ぶのは保護者！自分の眼で確認し、納得がいく保育園を選びましょう。私が見学の際にチェックしているポイントはホームページなどの情報では見えないソフト面です。

先生たちが園児たちに接している様子や園児たちの表情を見て、「ここで自分の子どもを安心して預けられるかどうか」を考えています。

園によっては園庭や行事を地域の方に開放しているので、機会があれば参加するのも良いと思います（子ネット通信のカレンダー面もチェック）。

見方を変えると良い経験に！



育休中に認可保育園に申請した際、希望した園すべてに入れず、保留通知が届いた時はとてもショックでした。結局、最初の1年間は認可外保育園に預けることになりましたが、入園先の先生たちもとても温かく、親と子どもにとって良い経験となり、落胆する必要はなかったと感じています。

現実的に前向きに頑張ろう♪

私は範囲を広げて保育園を探していました。しかし実際に息子を保育園に預けてみて、自宅から保育園までの距離は軽視できないと感じています。仮に0歳から預けると6年間も通うことになります。雨の日も無理なく通えるか？誰が何時に送迎するのか等、家族で話し合ってから申し込むことをオススメします。現在は来年度に向けて第二子の保育園を探しています。現実的に前向きに頑張りたいと思います。

幼稚園選びの体験談

（J・H記）

情報を集めよう

最初に区発行の子育て情報誌（中原区なら子育て情報ガイドブック「このゆびとーまれ！」）でどんな幼稚園があるのかを把握しました。近隣の区の幼稚園も視野に入れ、図書館で他区の情報誌を借りて調べました。

この情報誌の幼稚園のページには給食の有無や、園の方針が端的にまとまっているので、ここから自分好みの条件の園をピックアップし、1つ1つ見学に行きました。

実際に見に行こう

9月に入ると説明会が始まりますが、普通の日の保育時間に外からでもチラっと覗けると普段の様子や雰囲気がわかります。園の外に掲示板があって、園庭開放や行事が掲示されていることも。これも参考になります。

実際に通わせているママ友からも話を聞いて沢山あった候補から1，2園に絞っていきました。ちゃんと見に行ったので子どもに合う幼稚園を選べたと思います。

夏の終わりくらいになると地域子育て支援センターには「先輩ママから各幼稚園の話を聞こう！」というような企画を行っているところもあるので（今年度は未定）、気になる園があったら行ってみると周りのママ達とも情報交換できていいと思います。

オムツ外しは？

入園にあたりオムツは外れていたほうが園生活がスムーズだと感じました。見学の際に園に相談してみてはいかがでしょうか？

気温が高い夏や秋のうちにトレーニングを始めてしまえば、入園前の忙しい準備時期に（準備物がたくさんあります）イライラすることもなく、子どもに入園以外の負担もかけることなく楽ですよ！

保育園選びにおける保育園からのアドバイス

ぜひ行って頂きたいのは、保育園見学です。実際に園の様子を目で見ることが大切です。見学の際には、保育方針や保育園の取り組み、特徴など情報を聞いてみるのもよいでしょう。

見学の際に質問される内容で多いのは、粉ミルクや哺乳瓶についてです。母乳から切り替える方が多いと思いますので、入所前に、哺乳瓶や粉ミルクに少しずつ慣れているとお子さんにも負担なく過ごせるかと思います。

保育園・幼稚園募集はいつから

平成30年4月から区内認可保育所の利用をお考えの方は、中原区役所児童家庭課（744−3263）で利用申請をしてください。受付開始日は10月の予定です（詳細日時は未定）。

随時の申請は、原則、利用希望月の前日の10日（10日が土日・祝日の場合はその前の開庁日）までに行ってください。なお、認可外保育所の申込方法等は各園にお問合せください。

幼稚園の募集は例年9月に入園説明会、10月に申請書（願書）配布、11月に幼稚園に申請書提出の流れとなっています。詳しい日程等は各園にお問合せください。

食中毒防止のアドバイス

保育園栄養士に聞きました！

食中毒防止のポイントは①菌をつけない！②菌を増やさない！③菌を殺す！

食中毒の原因菌は一般に25℃以上で放置すると急速に増殖し、短時間でも食中毒の危険があります。子どもや高齢者は発症しやすく、重症になることもあるので、特に注意が必要です。保育園でも1年を通して衛生に気をつけています。家庭でもできる方法を紹介します。

- ●手指にはたくさんの細菌がついているので、調理の際には必ず手を洗いましょう。
- ●新鮮な食材を使用しましょう。購入してからの温度管理も大切です。
- ●魚や肉用と野菜用の調理器具を極力分け、使い分けできないものは、洗ってから熱湯をかけ、殺菌しましょう。
- ●野菜はよく洗い、できるだけ加熱しましょう。
- ●細菌が増える前に、手早く調理し、常温に長く放置しないで、早く食べましょう。
- ●細菌は熱に弱く75度1分以上に加熱するとほとんどの菌は死滅します。食品の中心部まで十分加熱しましょう。
- ●細菌は温度が低くなると増えにくくなるので食品をできるだけ10度以下に冷却しましょう。
- ●トングや手袋を使用して盛り付け、調理済みのものを素手では触らないようにしましょう。おにぎりなどを作るときはラップなどを使用しましょう。
- ●除菌のできる食器洗剤は、スポンジをきれいに水洗いしてから、洗剤をつけ泡立てておくと除菌できます。

夏の旅行・帰省　長距離移動のポイントは？

- ●赤ちゃんを連れて新幹線に乗る時は、授乳などに使える「多目的室」のある車両の近くで、後ろにベビーカーを畳んで置けるスペースがある席（一番前か後）を利用していました。「多目的室」は体の不自由な方が優先で、他の方々と譲り合いながらの利用となりますが、この近辺は比較的お子様連れの方が多いのでオススメです。

  ＊多目的室の有無や車両は新幹線の路線などによるため事前に鉄道会社にご確認ください。

- ●3歳の息子を連れての長距離移動の際にはシールや折り紙を持参しています。絵本だと声を出して周囲に迷惑をかける恐れがありますが、シールや折り紙では黙々と遊んでくれますし、荷物もかさばらず便利です。

（A・S記）

こんだて紹介

鮭の味噌マヨネーズ焼き

●材料【大人2人分、子ども2人分（子ども1人：135kcal）】

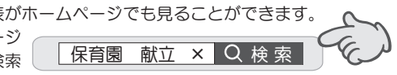
- ○鮭……大人80ｇ 2切れ／子ども50ｇ 2切れ
- ○塩……少々
- ○にんじん……50ｇ（中1/3本）
- ○ピーマン……40g（中1個）
- ○玉ねぎ……40g（中1/8個）
- ○マヨネーズ……40g（大さじ2+1/2）
- ○味噌……7g（小さじ1+1/2）
- ○油……7g（小さじ1+1/2）

●レシピ

①水切りした鮭に塩で下味をつける。
②にんじん・ピーマン・玉ねぎはせん切りにし、軽く炒めマヨネーズ・味噌と合わせておく。
③油をひいた天板に①の鮭を並べ②のソースをかけ、180〜200℃のオーブンで20分くらい焼く。

たんぽぽのはら保育園提供（川崎市保育園給食参考）

市公営保育園の献立表がホームページでも見ることができます。
川崎市公式ホームページ
「保育園　献立」で検索



読んでみて

あっはっは

川之上英子／さく・え　川之上健／さく・え
岩崎書店／出版社
対象／乳児〜
（中原図書館提供）

あっはっは。いっひっひ。うっふっふ。えっへっへ。おっほっほ。たのしいひびきで、みんなのえがおがいっぱい。いっしょにわらうと、たのしいね！あなたはどんなふうにわらうかな？

編集後記

夏といえばすいか！私の子どもの頃は、すいかに塩を振って食べていました。最近は丸ごとのすいかが売られているのを見なくなりましたね。先日、スーパーでスティック状に切って容器に入れられて売られているのを見ました。子どもたちはすいかの元の形が分からなくなってしまうのでは？と心配してしまいます。すいかに含まれるカリウムには疲労回復、利尿作用があり、夏バテに効果があるそうなので、私も今年は食後のアイスをすいかに変えようと思います。（K.K記）

なかはら子ネット通信を一緒に作って下さる方募集中！

次回以降の編集会議は、8月17日（木）、9月21日（木）午前10時から中原区役所別館1階幼児室で行います。

お子さんを連れても参加できます。申込も不要ですので、ぜひ一度見学にいらしてください♪

なかはら子ネット通信に関するご意見・ご感想をおよせください。

中原区シンボルマーク
連絡先：中原区役所地域ケア推進担当
電話：044-744-3304／FAX：044-744-3196

次号（第66号）は平成29（2017）年10月発行予定です。