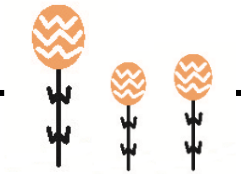
つくしんぼ通信９月号

中島ゆうし保育園　子育てひろば　　2022.9.1（木）
稲城市矢野口 256　TEL　042-377-3725　FAX　042-379-5725
http://www.nakajimayuushi.ed.jp/
e-mail　kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



◎お知らせ

感染症対策のため、変更する可能性があります。
ＨＰで最新の情報をご確認ください。

◎開放やつどいに参加の方へのお願い

インターフォンを押してください。非接触型体温計で測定します。
37、5℃以上の方は、ご参加できませんので、ご了承ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のＨＰが
ご覧になれます。

こちらから、
中島ゆうし保育園のＨＰが
ご覧になれます。

育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日　　時間：９時～16 時まで

保育園においで頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。
ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

✻園庭開放✻

９月の園庭開放は、

１日（木）、８日（木）、15 日（木）、22 日(木)、29 日(木)です。

【時間】12:00～15:00　（14:45 にはお片づけを始めます）

※暑さ指数が高い日は、お休みします。

✻室内開放✻

９月の室内開放は、

２日(金)、９日(金)、13 日（火)、27 日(火)、30 日(金)です。

【時間】9:30～12:30　　【場所】３階多目的ホール

（当園玄関より、外階段からおあがりください）※12：15 には、お片付けを始めます。

室内開放は、完全予約制となっております。 予約受付時間:【平日】12:30~17:00

✻室内開放の日には･･･✻

保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

＊日程は、ＨＰや掲示でご確認ください。

✻食育動画　配信✻

調理室よりお届けしています。
HP をご覧ください。

✻つくしの会･すぎなの会✻

◎予約受付時間

＊月曜日から金曜日までの 9:00～17:00 です。
＊毎月１日からつどい前日の 17:00 までが受付になります。
（1 日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日から受付になります。）

◎申し込み方法

電話又は、開放にお越しの際にお申し込み下さい。
※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合は、お電話にてご連絡下さい。なお一人で複数の方のご予約はご遠慮下さい。

	2023．４．１までに
0 歳児	1 歳のお誕生日がくるお子さん
1 歳児	２歳のお誕生日がくるお子さん
2 歳児	３歳のお誕生日がくるお子さん

「日常食」「災害食」として役立つ乾物

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」。現代においても和食に欠かすことができない日本の食文化を象徴する食べもののひとつですが、おいしいだけでなく、調理時間の短縮や栄養補給にもなります。さらに最近では、災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

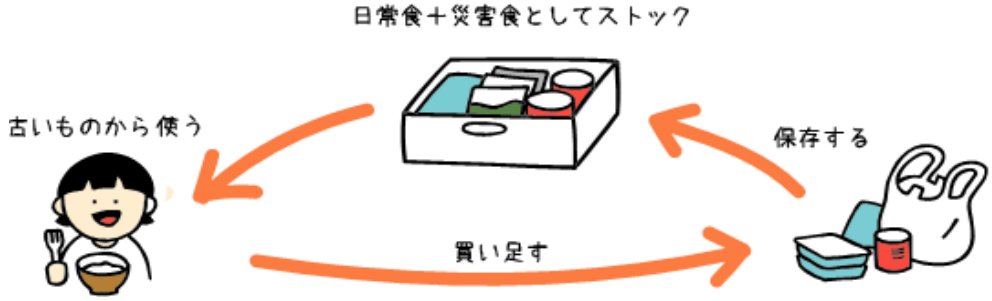
★災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

＜備蓄のローリングストック方法の例＞

- 約１か月間に使うであろう量の倍量を購入する
- 消費期限の近いものから順に使う
- 半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買い足す

※常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです



＜乾物リストの例＞

出汁の材料	メインの材料	副菜の材料	味付け・和え衣の材料
□ 昆布	□ 凍り豆腐	□ 切り干し大根	□ 塩昆布
□ かつお節	□ 豆	□ ひじき・わかめ	□ しそふりかけ
□ 煮干し	□ 麩	□ 干しえび	□ ごま
□ 干ししいたけ	□ 乾麺	□ 糸かんてん	□ のり

子育て中のスマホやデジタル機器の利用について

スマートフォンやデジタル機器の使用は、日常生活を送ることにかかせないアイテムになっています。しかし、子どもが頻繁にスマートフォンやタブレット端末等を使うことで、それが習慣化しやすくなるので注意が必要となります。

子どもたちの視力や姿勢への影響

子どもたちが、近い距離で画面を長時間見続けることが習慣化すると、目の発達や視力への影響も心配です。また、夜の利用は睡眠への悪影響が考えられます。このほかにも、猫背や寝そべってスマホを使用することによる姿勢への影響も気になります。

スマートフォンと上手につきあっていくためには？

１日の使用時間に決まりを設けることは、使い過ぎ防止に役立ちます。
端末のタイマー機能を使うほか、最近は時間制限がかけられる知育端末も販売されているため、上手に活用していきましょう。

視力低下を防ぐためにはブルーライトが眼に届かないようにする物理的な工夫ができます。
画面用の保護フィルムやアプリを使って、できるだけ有害な光を遮断しましょう。

保護者の方へ

子どもと過ごしている時、スマホはいったんお休みしてみてはどうでしょう。情報収集も大切ですが、子どもが寝てからのお楽しみにとっておくのも良いでしょう。また、スマホに夢中で子どもに話しかけられた時に上の空になっていたり、子どもの大切なサインに気づけなかったりしては大変です。
子どもは大人の様子をよく見ています。スマホを置いて、子どもとの時間を楽しんでください。