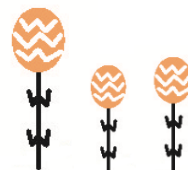


つくしんぼ通信 5月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば 2023.5.1 (月)
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

保育園において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＊

5月の園庭開放は、

11日(木)、18日(木)です。

【時間】12:00～15:00 ※14:45にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

5月の室内開放は、

9日（火）、12日（金）、19日（金）、23日（火）、
26日（金）、です。

【時間】 10:00～13:00

【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） ※12:30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。

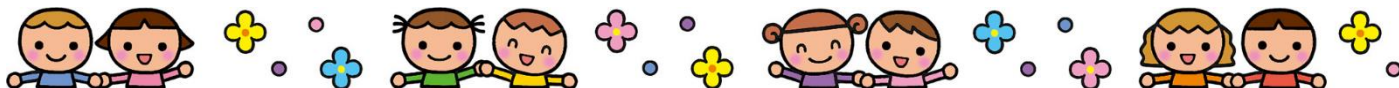
* 毎月 1 日からつどい前日の 17:00 までが受付になります。

（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。



<子どもに伝えたい「和食」>

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」



1. 基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず、「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。

2. 主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせて食べることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	米	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
	麺 パン			
主菜	魚肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
	大豆製品			
	卵			
副菜	野菜	ビタミン	「主食」や「主菜」でとる炭水化物（糖質）	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	いも			
汁	きのこ	ミネラル 食物繊維	やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	野菜のみそ汁・すまし汁・スープ等
	海藻			





つめの切り方について



子どもが日常を過ごす中で、爪が伸びていることで思いもよらないケガにつながる
こと、爪がはがれたりする場合があります。事前にお子さんの爪の状態を観察してお
手入れをすることで、お子さん自身の爪のトラブルも回避することができます。爪の
切り方をご紹介します。

間違った爪の切り方は、三角切
り、深爪、丸切りの3種類。手の
爪も足の爪も同じです。特に深爪
は、いろいろな爪トラブルの原因
になるので注意しましょう。



まず、白い部分をほんの
少し、1mm程度残すよ
うに切ります。このと
き、爪の丸みを意識せず
角張った状態にします。



切った部
分・角を
やすりで
削る。



爪を丸く切ると、爪の端
が指先の皮膚に当たりや
すくなります。爪のトラ
ブルは皮膚と接着してい
る面で起こりやすいので
す。



0~2 歳くらいまでの子は爪が小
さいので、赤ちゃん用の爪切りを使
いましょう。深爪は、いろいろな爪
トラブルの原因になるので注意し
ましょう

資料参照：<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/index.html>

