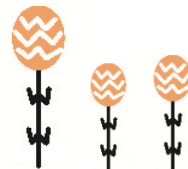


# つくしんぼ通信 9月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば  
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



## 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。

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。



## \*つくしの会・すぎなの会\*

◎離乳食の作り方 15日(金)11時頃

【要予約】

平日 12:30～17:00 事前にご予約ください。(377-3725)



## \* 園庭開放 \*

9月の園庭開放は、

7(木) 14(木) 28(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 \*

9月の室内開放は、

1(金) 12(火) 15(金) 26(火) 29(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、外階段からお上がりください) ※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・・・ \*

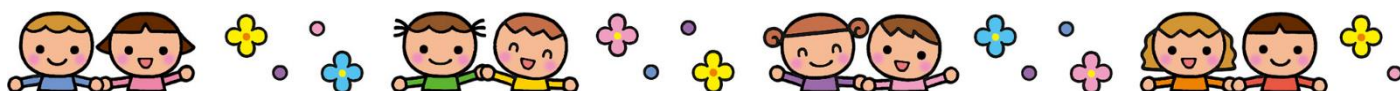
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

\*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。

**内容が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。



# 野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味・風味・歯ざわり・食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物のひとつです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

## ★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。そのうえで、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

### ～下処理編～

#### ・苦味・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

#### ・やわらかくなりにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程の厚さに切ってホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

#### ・薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、やわらかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは塩もみして軟らかくしたり、レタスやキャベツなどの葉物は細く切りさっと茹でたりすることで噛みやすくなります。

### ～調理編～

#### ・あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすることで食べやすくなるのでは！と思いがちですが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で水分と一緒に「えぐ味や苦味」があふれ出てきます。和えてすぐに食べれば良いのですが、ほうれん草などは、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が、時間が経っても嫌な味を感じることなくおいしく食べることができます。



#### ・油を上手に使っておいしく食べる

ドレッシングやマヨネーズが好まれるのは、油が野菜をコーティングして食べやすいからです。家庭では、野菜に健康的な油（ごま油やオリーブオイル）をかけて、適量の塩をふれば、市販品に頼らずに野菜をおいしく食べることができます。

また、野菜をたっぷり食べたい時には「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。



# 生活リズムを整えましょう



## 生活リズムを整えよう

暑い日が続き寝苦しかったり、夏のたのしいイベント等に参加したりすると、いつもの生活リズムが変化してきます。そのため体の疲れに気づかず体調を崩す事もあるので、早めに生活リズムを整えましょう。



## 子どもに育つ “いいこと” 3つ

### 1 集中力が育つ

集中力を高め、感情をコントロールするホルモン「セロトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びると分泌が増えます。

### 2 抵抗力がつく

夜、暗い部屋で休むと「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などへの抵抗力を高める働きがあります。

### 3 自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したことが記憶に定着します。つまり、「やったことがあるからできる」という自信になり、自己肯定感が高まります。



## 正しい生活リズムを作る 4つのポイント

### 朝、陽の光を浴びよう



朝、陽の光を浴びよう。毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

### 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。

### 体を動かしたり、勉強したり 昼間はしっかり活動しよう



体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

### 夜、暗くして寝よう



毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

