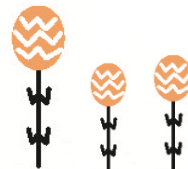


つくしんぼ通信 11月号

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＊

◎ 保育所体験 (芋煮会) 15日(水) 10:30～11:30

園児と一緒に芋煮会に参加します。

【場所】 園庭・1階保育室

【持ち物】 お椀・お箸

【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 *

11月の園庭開放は、

2日(木) 9日(木) 30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 *

11月の室内開放は、

10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、お片づけを



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・・・ *

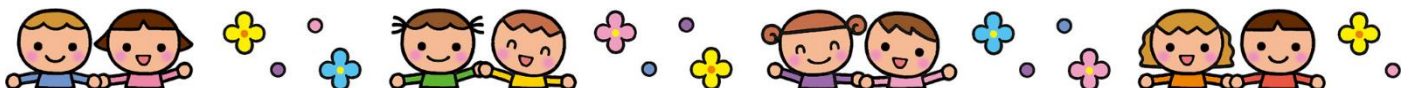
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*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。



『魚を食べる回数を増やしましょう』

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。

今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

○体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

○脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、その中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、さけなどです。

○骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



★魚を食べる回数を増やす方法

○子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

○魚の臭みを減らして食べる

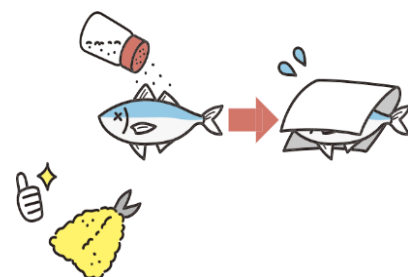
ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。

・切り身の場合は、魚を洗い、水気をふきとる。

【調理】・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。

・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



何を着せたらいいの？ 寒い季節の幼児の衣服

肌着の上に着る衣類は、適度のゆとりを持って重ね着をすると、素材の断熱性能に加えて、衣服間の空気の層が積み重なり保温性が増します。下の表は重ね着の目安です。

室内	室温 20～ 25度 くらい	肌着・ パンツ	スボン	長袖 シャツ			
	室温 16～ 22度 くらい	肌着・ パンツ	スボン	長袖 シャツ	トレーナー		
室外	気温 14～ 20度 くらい	肌着・ パンツ	スボン	長袖 シャツ	薄手の 防風性上着	靴下・靴	
	気温 10～ 16度 くらい	肌着・ パンツ	スボン	長袖 シャツ	トレーナー	コート	靴下・靴
	気温 5～ 10度 くらい	肌着・ パンツ	スボン	長袖 シャツ	トレーナー	ダウン ジャケット	マフラー ・帽子 靴下・靴

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の体熱方程式に、5歳女児の平均的な体重や身長等を当てはめた概算から作成したものです。



子ども服の安全基準、知っていますか？ (JIS L4129)

子ども服が原因で思わぬ事故につながる可能性があります。

- 首周りにひも
- スボンの裾のひも
- ウエストや腰回りのひも
- フード

などがないものを選んで、体に合ったサイズのものを着せる事が大切です。これらのものがついている服があれば日常生活や遊びの中で危険がないか、ご家庭でも一度確認してみてください。

(少年写真新聞社 保健ニュース 11月号参考)

