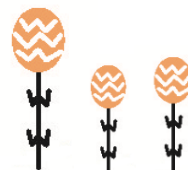


# つくしんぼ通信 4月号

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



## ◎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＊

4月の園庭開放は、

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27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 \*

4月の室内開放は、

4日（火）、7日（金）、11日（火）、14日（金）、18日（火）、  
21日（金）、25日（火）、28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。

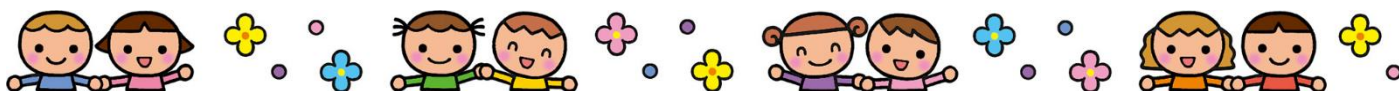
\*毎月1日からつどい前日の17:00までが受付になります。

（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。

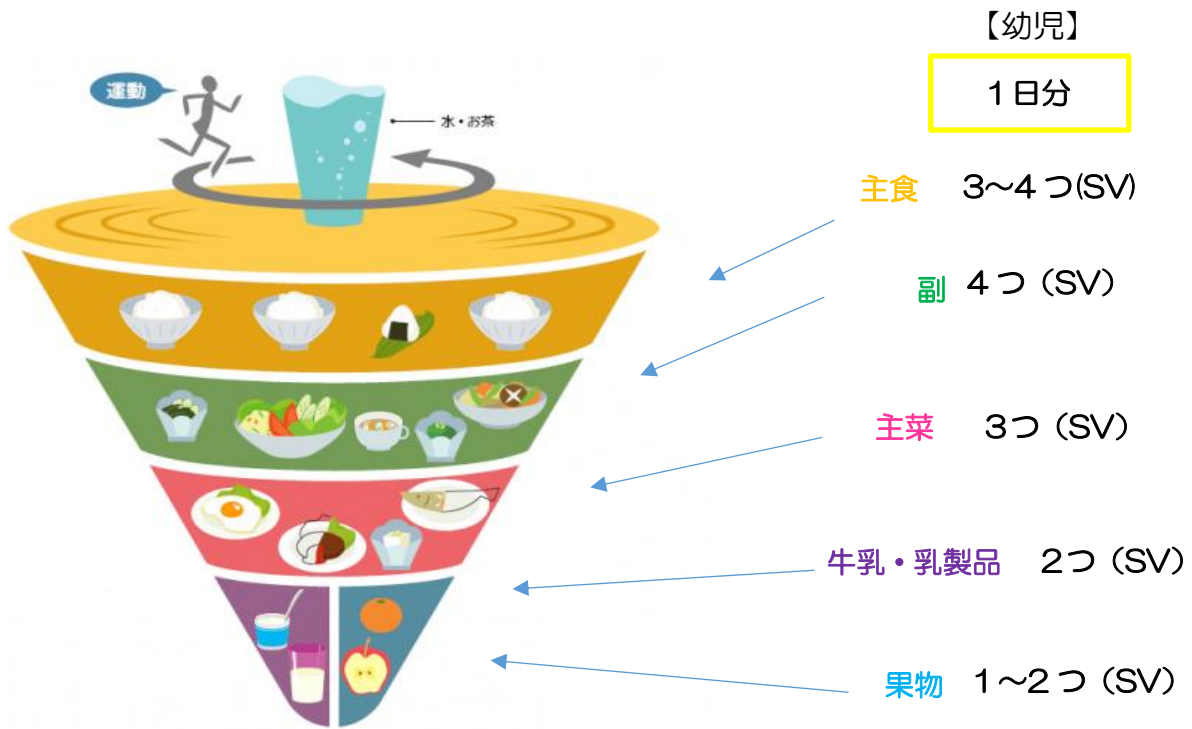
※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合は、お電話にてご連絡下さい。なお一人で複数の方のご予約はご遠慮下さい。



# バランスの良い食事で健康生活

バランスの良い食事ってどんな食事？何をどのくらい食べたら、ちょうどいいの？一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをあらわしているのが「食事バランスガイド」です。この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよくみてみましょう。

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、コマの形になるように(上の方にあるグループほどしっかり)食べると、バランスがとれる食事になることがわかります。



※「つ(SV)」SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

主食	1つ	おにぎり1個、食パン1枚
	1.5つ	お茶碗に入ったごはん1杯
	2つ	大盛り1杯(どんぶりのご飯くらい)、ラーメンやパスタ、うどん・そばなどのめん類1人前
副菜	1つ	片手にのるくらいの小鉢や小皿に入った料理 ※生野菜のサラダだけは中皿で1つと数える。
	1つ	卵1個分の料理、納豆1パックや小鉢に入ったお豆腐
主菜	2つ	魚料理1人前(魚1尾や1切れ分の料理)
	3つ	肉料理1人前(鶏唐揚げ3~4個、ハンバーグ1個など)
	1つ	ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚
牛乳・乳製品	2つ	牛乳コップ1杯(または飲みきりサイズの紙パック1本200ml)
	1つ	ミカンくらいの大きさのもの
果物	2つ	リンゴくらいの大きさのもの

## 「食事」「睡眠」「排泄」「着脱」「清潔」

基本的な生活習慣は「食事」「睡眠」「排泄」「着脱」「清潔」など、毎日の生活に必要不可欠な習慣のことです。「基本的な生活習慣の獲得」は生まれてから、あらゆることを大人に依存しなければ生きてはいけない人間の子どもが、やがて自分の力で生きていくことができるようにする大事な教育の柱です。その大きな役割を担うのは「家庭」です。また、長時間過ごす保育の場も家庭と同様の役割を担っています。

基本的な生活習慣が自立していくことは、まさに生きる力そのものといえ、幼児期はその自立の過程を支え援助していくことが重要です。

朝の支度は、基本的な生活習慣の連続です。どのくらいスムーズにできるようになっているのか3歳～4歳ごろチェックしてみると子どもの姿が見えてきます。

### 早起き早寝朝ごはん 生活リズムをととのえましょう



朝に余裕がなくなる理由の一つに、子どもがなかなか起きないことがあげられます。自然に目覚められないのは、睡眠時間が足りていないことが考えられます。十分な睡眠を得るには、早起き早寝をして睡眠時間を確保することが大切です。また、幼児期は生活習慣を確立する大切な時期です。おとなも幼児の生活に合わせるために、例えば夕食の下準備は休日や朝のうちにやっておくなどの工夫をして、寝る時間が遅くならないようにしましょう。

少年写真新聞社「ほけんニュース4月号」（2023年）より抜粋

