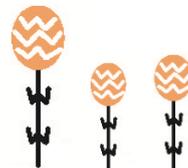


# つくしんぼ通信 12月号

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＊

◎簡単おやつ作り 15日(金) 11時頃～

◎クリスマス会 22日(金) 10時頃～

サンタさんが来るかも！

◎おもちつき見学 26日(火) 10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 \*

12月の園庭開放は、  
7日(木) 21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 \*

12月の室内開放は、  
5日(火) 8日(金) 12日(火) 15日(金)  
22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、外階段からお上がりください) ※12:30には、お片づけを始めます。



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・・・ \*

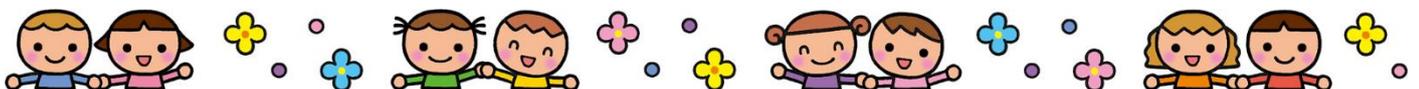
保育士からのミニシアター・保育所体験・  
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ  
フェ等を予定しております。

\*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。

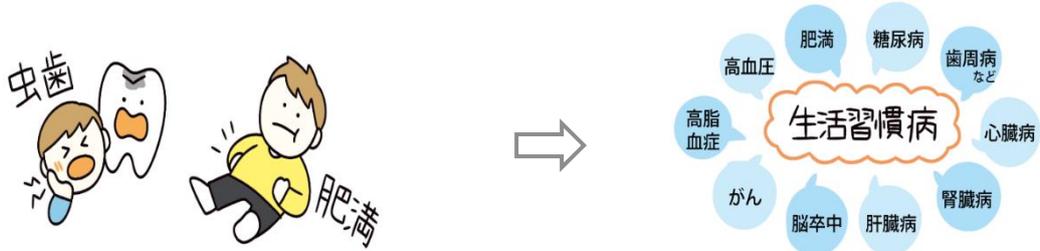


## 健康的な「おやつ」の食べ方

「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、おやつに与えることがあると思います。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

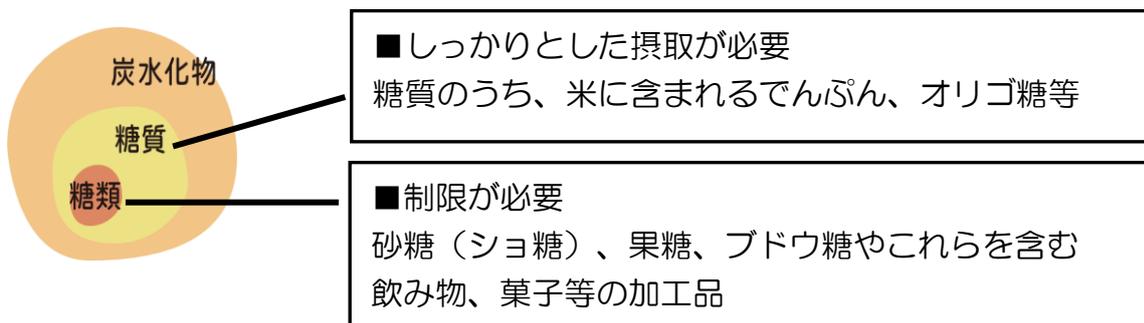
### ★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



### ★適量はどのくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、16g程度を1日の子どもの適量としています。



### ★砂糖の摂取量を減らすポイント

#### ◎「甘い飲み物」を避ける

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO（世界保健機関）が制限している「果糖」を含みます。

#### ◎「甘いおやつ」を減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。



#### ◎「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用料を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

## 冬の感染症に注意しましょう

寒くて空気が乾燥している季節には、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い・うがいはもちろん、生活リズムをととのえて、病気に負けない体を作ることが大切です

### ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス感染症)

主な症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は、1~3日程度で治癒します。

### インフルエンザ

突然に高熱(38~40℃)が出て、3~4日間続きます。倦怠感や食欲不振・関節痛、筋肉痛等の全身症状や咽頭痛、鼻水、せき、などを伴います。

## 感染症を予防しましょう

感染症予防の基本は手洗い・うがいと規則正しい生活です。

うがいの練習は、子どもが水をこぼしてもいいように、お風呂の中で練習を始めると、大人の負担も少なくなります。初めはうまくできなくても、毎日の積み重ねの中で、少しずつ上手になっていきます。

① 上を向いたまま「あー」と声を出す練習をします。



② 口に水を含んだまま上を向く練習をします

③ 水を含んだまま上を向き、「あー」と声を出す練習をします。

④ 強く息を吐きながら「あー」と声を出すと、ガラガラという音が出ます



かぜに負けない体づくりをするために必要なこと



早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスの良い食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。