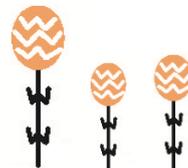


# つくしんぼ通信 1月号

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

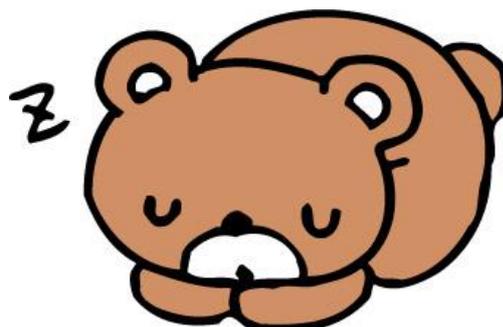
時間：9時～16時まで

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。



## \* 園庭開放 \*

1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 \*

1月の室内開放は、

9日(火) 12日(金) 16日(火) 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・・・ \*

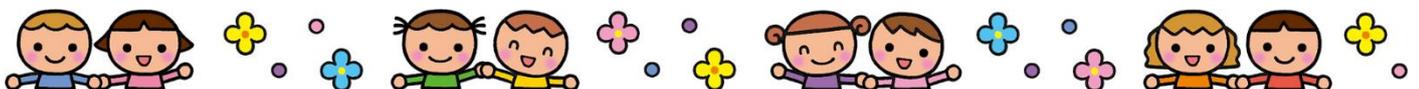
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

\*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。



## 「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！ 乾物の知識を増やして活用しましょう。

### ★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

だしの材料になる乾物



主菜の材料になる乾物



おやつになる乾物



副菜の主材料になる乾物



副菜のプラス材料になる乾物



### ★おすすめ乾物

#### ■凍り豆腐（別名・高野豆腐）

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります。

“凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから粉末まで、多様な形態のものが販売されています。用途に合わせて購入することで、手間なく調理することができます。”

#### ■切り干しだいこん

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生のだいこんの3倍以上。干すことで栄養価がアップ。いろいろな料理に手間なくプラスできる万能食材です。

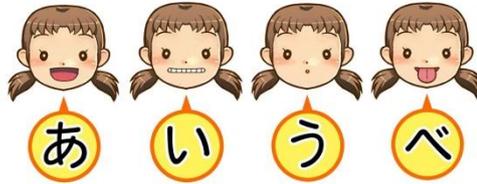


- 水でもどして汁の具や煮物に
- ゆでてサラダ・和え物の具に
- もどして炊飯時に米にプラス

## あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぽかんと開けていることはありませんか？そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。

あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう。あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。



あ 「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます

口の周りや舌につながる筋肉を鍛えます。

い 「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。

口の周りや顔、首の筋肉を鍛えます。

う 「うー」といいながら、唇を前に突き出します。

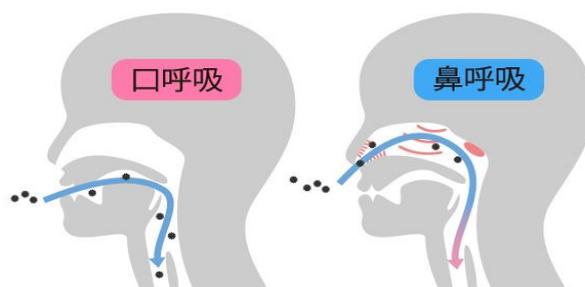
唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。

べ 「べー」といいながら、舌を顎の先までのばします。

舌の筋肉を鍛えます。

(少年写真新聞社 保健ニュース第479号より抜粋)

## 口呼吸と鼻呼吸の違いは？



- 口で呼吸すると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- 冷たい空気で線毛の動きが弱くなります。
- ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症にかかりやすくなります。
- 虫歯になりやすくなります。

線毛：鼻腔・気管の表面などにある細くて短い毛

- 鼻で呼吸すると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- 花粉などは線毛集められ、痰として体外に出されます。
- ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- 冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。