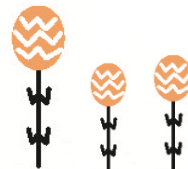


# つくしんぼ通信 2月号

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 ✿

◎スイートバンド演奏会 6日(火)10時～11時

◎人気メニュー紹介 13日(火)11時

◎移動動物園 28日(水)11時半～12時半

【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 \*

2月の園庭開放は、

15日(木) 22日(木) 29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 \*

2月の室内開放は、

9日(金) 13日(火) 20日(火)

27日(火) 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・・・ \*

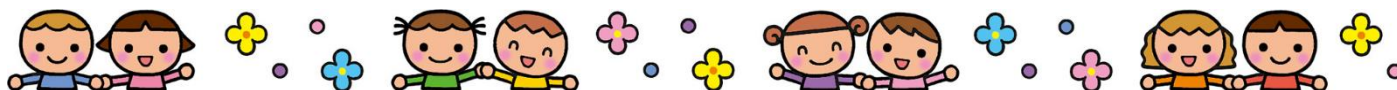
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

\*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。



## <脂質の上手なとり方>

脂質は、とりすぎてはいけない栄養素として知られていますが、実際には体内でとても大切な役割を担っています。特に大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

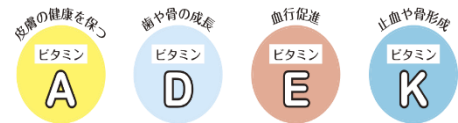
### ★脂質のはたらき

脂質には、エネルギー貯蔵以外に体の材料となったり体の調子を整えたりするはたらきがあります。脂質は極端に減らすことなく、適正にとることが大切です。



#### <肉の脂やバターなどに含まれる脂肪酸>

動物の脂肪に含まれるパルミチン酸、ステアリン酸などの飽和脂肪酸は、エネルギー源として使われますが、とりすぎると血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、生活習慣病の原因になります。



#### <オリーブ油やなたね油などに含まれる脂肪酸>

オリーブ油やなたね油に含まれるオレイン酸は一価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。ただし、とり過ぎると悪玉だけではなく、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながるということがわかっています。



#### <ごま油や大豆油などに含まれる脂肪酸>

ごま油や大豆油、コーン油に含まれるリノール酸は、n-6系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールを減らすはたらきがあります。ただし、とり過ぎると悪玉だけではなく、善玉コレステロールも減らしてしまい、それが動脈硬化につながるということがわかっています。

#### <アマニ油や魚油などに含まれる脂肪酸>

アマニ油やえごま油には $\alpha$ -リノレン酸、そして魚油には EPA、DHA が含まれます。これらは、n-3系の多価不飽和脂肪酸で、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれる一方で、善玉コレステロールを増やすはたらきがあり、心疾患を予防します。



悪玉コレステロールが増えると血液はドロドロに。  
善玉コレステロールは、余分なコレステロールの回収屋さん。  
回収したコレステロールを肝臓に送り、血液の流れを良くします。

### ★注意が必要なトランス脂肪酸

液体状の油脂を固体化するための「水素添加」という過程で発生する脂肪酸です。油脂を固体化している代表的な食品はマーガリン。その他にもサクツとした食感のためにスナック菓子に添加したり、油脂の劣化防止に使用したり、様々な目的で利用されています。近年は加工技術の進歩で、以前と比べてトランス脂肪酸が少ない製品が多く出回っていますが、偏った食べ方には注意が必要です。

災害は一瞬にして「日常」を奪い、私たちに不安に陥れます。おとなでも自分たちのことで手一杯になってしまいがちな状況の中、子どもたちが抱える不安の大きさは想像に難くありません。被災地だけでなく、被災地の状況が、テレビで繰り返し長時間にわたり伝えられた東日本大震災では、多くの専門家が画面を通じて子どもたちが受ける影響を指摘しました。子どもの心に落ち着きを与え、トラウマを最小限にするため、専門家だけではなく、普段から一番身近にいるおとなにしかできないことがあります。

～災害時の子どもの心のケア 4つのポイント～

**安心感を与える**



**子どもは自ら回復する力を持っていることを理解し、見守る**



**日常を取り戻すことを助ける**



**被災地の映像を繰り返し見せない**



乳幼児は、おとな以上に映像から衝撃を受けます。見たものや聞いたものを「自分の近くでも起きるのでは？」と誤ってしまいます。日頃よく観ていたテレビやDVDがあったら、観せてあげるのも一つです。また、子どもが地震や避難の絵を描いたり、被災した場面の「ごっこ遊び」をすることも、気持ちの整理や表現をしたりするために必要なことです。自ら回復しようとしている過程なので、やめさせたりせず、見守りましょう。

