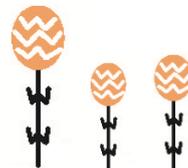


つくしんぼ通信 7月号

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。



* 7月のつどい *



5日(金) 10:00頃～七夕会(保育所体験)

園児と一緒に歌を歌ったり、短冊を飾ったりします

10日(水) 11:00～栄養士と一緒に楽しく朝食クイズ

【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 *

7月の園庭開放は、

22日(月)、29日(月) です。

【時間】 10:00~13:00 ※12:30にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

7月の室内開放は、

3日(水)、5日(金)、10日(水)、12日(金)、17日(水)、
19日(金)、24日(水)、26日(金)、31日(水)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・・・ *

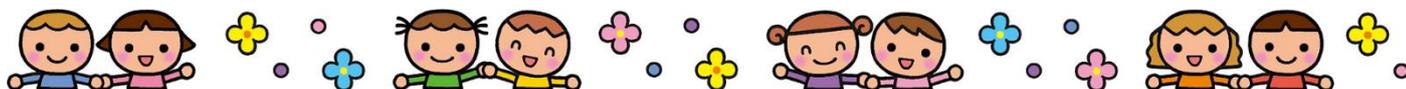
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育情報 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。



「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけたりせず、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

・苦味・酸味が苦手

【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。



1、野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。

(例)

- ・ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす



- ・アクのある野菜は切って水にさらして調理する（青菜類、なす等）

- ・ごぼうやれんこんは切って下ゆでてしてから調理する



2、加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



3、食材を組み合わせる食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることであれば、健康にとって必要な栄養素（ビタミン・ミネラル・食物繊維）は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。



熱中症対策

7月を迎え、日ごとに暑さが増してきました。暑さで食欲がなくなり、きちんと食事をとれていない人はいませんか？食事のバランスが崩れると、体力が低下し、熱中症のリスクを高めます。暑い時こそ、バランスのとれた食事が大切です。

暑さに負けない体を作り、夏を元気に乗り越えましょう。



熱中症かな？と思ったら…

FIRE で応急処置！

F

◆ **Fluid** 液体（水分＋塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合は冷たいスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしている場合は、できるだけ早く点滴を行う。



I

◆ **Ice** 身体の冷却
衣服を脱がせ、うちわや扇風機などで風を送る。
頭や首などを濡らしたタオルで冷やす。
わきの下・足の付け根など
太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。



R

◆ **Rest** 運動の休止・涼しいところで休む
木かげや冷房のある部屋など
涼しく風通しのよい場所で休む。



E

◆ **Emergency** 緊急時には 119 番通報で救急車を要請
意識がない場合や嘔吐やけいれんをくり返す場合には
救急搬送を。



119



スポーツドリンク・清涼飲料水の飲みすぎにご注意を！

喉の乾く季節は冷たいジュースがおいしいですね。熱中症予防のためにも、水分補給は大切です。しかしスポーツドリンクや清涼飲料水の飲みすぎは、糖分やカロリーの摂り過ぎで太るだけでなく、疲れやすさや集中力の低下もまねいてしまいます。

毎日の習慣としてスポーツドリンクやジュースをついつい選んでしまう人は、飲み方や飲む量に注意しましょう。検索するとレシピも出てくるので糖分の量を調整し自分で作ってみるのもいいですね。

