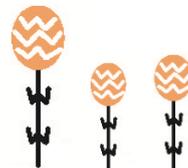


つくしんぼ通信 11月号

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。



＊ 11月のつどい ＊

13日(水) 11時頃～ 栄養士と一緒に調理をしましょう。(何を作るかはお楽しみ。)

「出張！ゆうしの里山～おとなも子どもも楽しく遊ぼう～」へのお誘い

ゆうしの里山が本郷ゆうし保育園にやってくる?! 大人も童心に返って楽しめるコーナーやほっと一息ついていたただけるコーナー等を準備させていただきます。どうぞ皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

日時：7日(木) 10:00～12:00

場所：本郷ゆうし保育園 園庭

【要予約】

当日の人数把握の為、参加予定の方は事前に中島ゆうし保育園までご連絡ください。(042-377-3725)



* 園庭開放 *

11月の園庭開放は、18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 *

11月の室内開放は、

1日(金)、13(水)、15日(金)

【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・・・ *

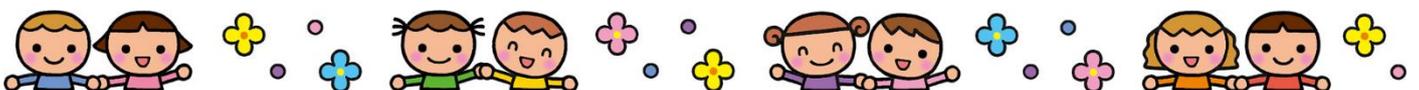
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*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。



ごはんをしっかりと食べましょう

おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ごはん」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ごはんを中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ごはんの良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

★ごはんから様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ごはんからたくさんの栄養素を摂取しています。

	ごはん1杯分の栄養量	重要な働き	ごはん1杯に含まれる栄養量に相当する食品と目安量
エネルギー	187 kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3 個 (50g)相当
たんぱく質	3.0 g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ 1/2 杯 (90ml)相当
脂質	0.4 g	細胞をつくる	油 小さじ 1/10 (0.4g)相当
ビタミンB1	0.02 mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)2 枚 (50g)相当
ビタミンB2	0.01 mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り 3cm (100g)相当
鉄	0.1 mg	酸素を運び、貯蔵する	トマト 1/4 個 (50g)相当
カリウム	35 mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/5 本 (20g)相当
亜鉛	0.7 mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2 束 (100g)相当
食物繊維	1.8 g	腸内環境を整える	はくさい 葉(中)2 枚 (90g)相当

*ごはん 1 杯を 120g として算出

*日本標準食品成分表 2020 年版(八訂)より算出

★ごはんのメリット

• ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るごはんは、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ごはんをゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

• 体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。

• 「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

• 「おにぎり」でいつでも、どこでも手軽に栄養補給



おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

4年に1度の「マイコプラズマ肺炎」 東京では“過去最多”

呼吸器感染症のマイコプラズマ肺炎の患者が、過去最多レベルに増加しています。東京都の感染者の年齢は、最も多いのが5～9歳で、次いで10～14歳となっており、患者の90%以上は10代以下の子どもとなっています。

マイコプラズマ肺炎は、周期的に大流行を起こすことが知られており、日本では4年周期での流行が報告されています。

[4年に1度の「マイコプラズマ肺炎」が全国で感染拡大中 東京では“過去最多”の患者数 | メディカルドック \(medicaldoc.jp\)](#)

▶**症状**：まず微熱程度の発熱、倦怠感、頭痛、のどの痛み等、かぜに似た症状が現れます。発熱がない場合もあるなど、全ての症状が出るとは限りません。初期症状が落ち着くのと入れ替わるようにして、3～5日ほど経ってから咳が出始めることが多いのが特徴です。乾いた咳が解熱後も長く続きます。

▶**検査と診断**：胸部聴診、血液検査、レントゲンなどが用いられます。現在は迅速な確定診断法として、咽頭あるいは鼻咽頭ぬぐい液を使った遺伝子・抗原検査や、核酸検出法が用いられることが多くなっています。

▶**治療・対処法**：抗菌薬を1週間程服薬します。自宅では水分をたっぷり摂り、ゼリー飲料など、咳の症状がつかなくても食べられるものを食べ、安静に過ごします。たんが出たら、積極的に吐き出すようにします。夜中や明け方に咳が強まることも多いですが、咳が辛くて寝苦しい時は、仰向けだと息が苦しくなるため、うつぶせで寝ると比較的楽になります。

▶**登園の目安**：マイコプラズマ肺炎は、学校保健安全法では第三種の感染症に分類され、「症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで出席停止」となっており、明確な出席停止期間はありません。医師と相談の上、熱が下がって激しい咳が治まっていれば登園ができます。その際、**登園許可証は不要**です。

マイコプラズマ肺炎の特徴

かぜに似た初期症状

・微熱程度の発熱 ・倦怠感 ・頭痛
・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり(幼児)
※全ての症状が出るとは限らない

3～5日後に

乾いた咳が出て、長引く



咳が辛い時のホームケア

たんは吐き出す

うつぶせで寝る



[マイコプラズマ肺炎 | 原因・症状・治し方・対処法・予防法 | 大正健康ナビ | 大正製薬 \(taisho-kenko.com\)](#)

