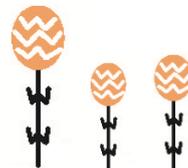


# つくしんぼ通信 12月号

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。



## \* 12月のつどい \*



6日(金) 11:00頃～  
24日(火) 10:00頃～

栄養士から簡単なおやつを紹介します。  
園児と一緒にクリスマス会に参加しましょう。  
サンタさんが来るかも。  
(保育室で遊びながら待ちましょう。)

【要予約】 平日 12:30～17:00 事前にご予約ください。(377-3725)

27日(金) 10:00～

お餅つき体験ができます。【予約不要】  
広い園庭でのびのび遊びましょう。

## \* 園庭開放 \*

12月の園庭開放は、2日(月)、9日(月)、16日(月)  
23日(月)、27日(金)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 \*

12月の室内開放は、  
6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、お片付けを始めます。



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・・・ \*

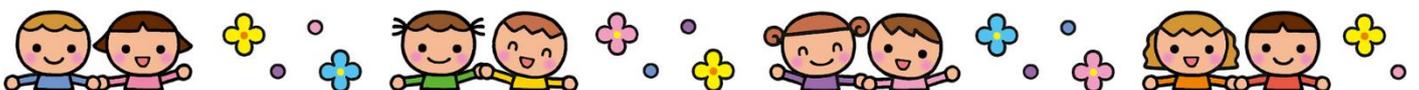
保育士からのミニシアター・保育所体験・  
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ  
フェ等を予定しております。

\*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。



## 「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「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、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。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。

### ★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうこととなります。

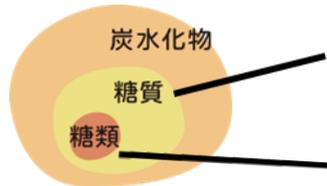
### ★摂り過ぎるとどうなるの？

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。



### ★適量はどれくらい？

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。



■しっかりとした摂取が必要  
糖質のうち、米に含まれるでんぷん、オリゴ糖等

■制限が必要  
砂糖(ショ糖)、果糖、ブドウ糖等や、これらを含む飲み物・菓子等の加工食品

### <飲み物・菓子に含まれる糖類の量>

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g
1日の推奨量: 16g (子ども)				

\*日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計

### ★「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。



鼻へ噴霧するタイプの インフルエンザワクチン

## フルミストについて



新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」は、毒性の弱いウイルスを使った「生ワクチン」で、国内では2023年、2歳から19歳未満の子どもを対象に承認されました。インフルエンザウイルスは主に呼吸器を介して感染しますが、鼻にワクチンを接種することで、血液中だけでなく感染経路となる鼻やのどの粘膜にも抗体をつくることができるということです。注射の必要がないため痛みをいやがる子どもでも接種が期待できるとされています。

	フルミスト（経鼻生ワクチン）	不活化（注射）ワクチン
対象年齢	2歳以上19歳未満	生後6ヵ月以上
効果持続	約1年	数ヵ月（4～6ヵ月間）
投与方法	鼻腔に噴霧	注射（皮内か筋肉内）
接種回数と間隔	1回（両鼻）	13歳未満：2～4週間隔で2回目 13歳以上：1回接種
接種に注意が必要な方	<ul style="list-style-type: none"><li>接種時に鼻炎症状が強い方、鼻汁が多い方</li><li>重い喘息のあるお子さん</li><li>授乳中、妊娠中の方、可能性がある方</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>重い卵アレルギーのある方</li><li>間質性肺炎、気管支喘息の呼吸器疾患のある方</li><li>妊娠中の方</li></ul>
他のワクチンとの同時接種	○	○
他のワクチンとの接種間隔	考慮不要 (注射の生ワクチンではないため)	考慮不要
副反応	鼻水・発熱	発熱・腕の痛み
料金	約8000円～9000円	約3000円～4000円

子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医と相談して、どちらのワクチンを接種するのか選んでください。

<https://www.nhk.or.jp/shutoken/articles/101/013/73/> 参考

[病気とワクチン | 公益社団法人 日本小児科医会](#) 参考

