

つくしんぼ通信 9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。

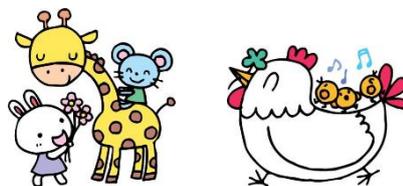
こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



✿ 9月のつどい ✿



11日(水) 11:00頃～離乳食講習

栄養士が離乳食を作ります(試食あり)。

室内開放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)

* 園庭開放 *

9月の園庭開放は、9日(月)、30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 *

9月の室内開放は、

11日(水)、13日(金)、18日(水)、20日(金)、25日(水)、
27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。



適切な塩分でおいしくたべましょう

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1、加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子ども達がよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

カップめん	5.5g
インスタントラーメン	5.4g
冷凍しょうまい 3個	1.2g
子ども用レトルトカレー	2.0g
ポテトチップス 1袋	0.6g
焼きちくわ 1本	0.6g
チーズ 1個	0.6g
ウインナー 1本	0.4g
ハム 1枚	0.2g
ロールパン(30g) 1個	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

厚生労働省

日本人の食事摂取基準 2020年度版より

2、新鮮な食材を使う、だしを上手に活用

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。また、うまみ成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

3、食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。-



～塩の質への配慮～

塩は原料、原産地、製造方法によって味わいや成分が異なります。天然塩、再生加工塩には、多様なミネラルが含まれているため、単に塩辛いだけではなく、味に深みがあります。健康とおいしさのために、塩の質にも関心を向けてみてはいかがでしょうか。

発熱・頭をぶつけた・嘔吐などで心配な時には

休日や夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいか、判断に迷う時に、短縮ダイヤル「#8000」に電話すると、小児科医や看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

全国どこでも「#8000」で小児救急電話相談ができます。

対象年齢は生後1ヶ月～6歳までのお子さんです。[こどもの救急 \(ONLINE-QQ\) \(kodomo-qa.jp\)](http://kodomo-qa.jp)



家の中で誤飲に注意

直径 39mm の円を通過するものは、子どもが誤飲してしまいます。ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながります。複数の強力なネオジウム磁石は腸壁を挟んで穴を開けたり腸閉塞を引き起こしたりします。樹脂製の吸水ボールも腸閉塞の危険があります。

最近ではリードディフューザーの液の誤飲事故が報告されています。

リードディフューザー液は科学性肺炎を起こす危険があり命に関わります。目や手の届かない所に保管しましょう。



誤飲・誤嚥でよくあるもの



窒息事故から子どもを守る【消費者安全調査委員会】

動画 <https://youtu.be/PaT8fjCNzQI>

