

つくしんぼ通信 10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。

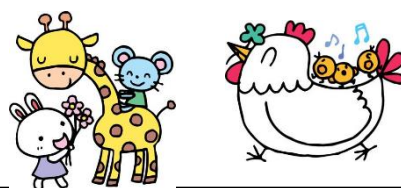
こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



* 10月のつどい *



16日(水) 11:00頃～ 看護師によるベビーマッサージ

室内開放の部屋で遊びながら待ちましょう。

マッサージオイルをプレゼントします。

(生後6カ月のお子さんまでが対象です。)

【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 *

10月の園庭開放は、7日(月)、21日(月)、28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 *

10月の室内開放は、



2日(水)、9日(水)、11日(金)、16日(水)、18日(金)、
23日(水)、25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・・・ *

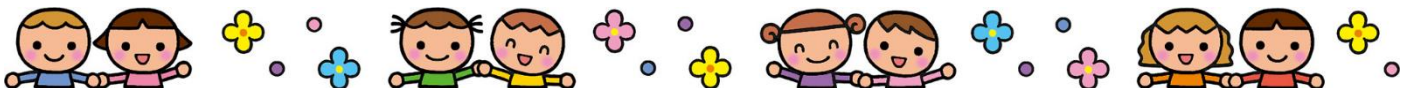
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*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。



じょうぶな骨を育てましょう

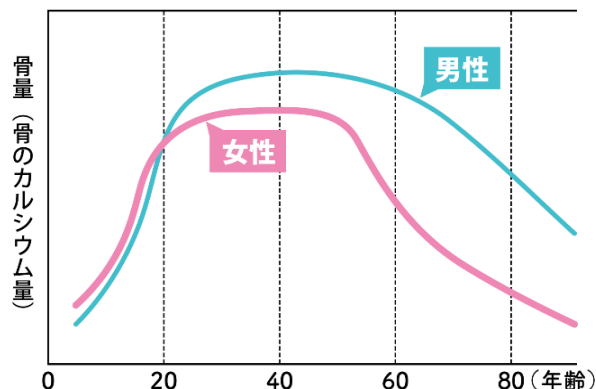


健康的な生活に欠かせない「じょうぶな骨」。骨は体を支えているだけでなく、私たちが思っている以上に重要な役割を担っています。骨の健康について正しい知識を得て、毎日の生活を楽しみながら「じょうぶな骨」を育てましょう。

★骨をじょうぶにするには？

・成長期に骨を育てる

骨密度の話題などから、骨は高齢者の問題と捉えられがちですが、骨づくりで重要な時期は「成長期」です。成長期に骨量をいかに増やすかが、生涯にわたり骨の健康を維持するカギです。



・カルシウムをしっかりと摂取する

骨の材料として重要な「カルシウム」は、牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品以外に、ひじきや納豆、小魚、青菜などにも含まれています。主食、主菜、副菜にもカルシウムが豊富な食材を取り入れて、コツコツとカルシウムを摂取しましょう。

主食	しらす干しやゴマをご飯に混ぜる ひじきのふりかけをご飯にかける
主菜	わかさぎやししゃもなど、丸ごと食べられる魚を取り入れる 卵にしらす干しやサクラエビを加えて卵焼きにする
副菜	青菜をゆでて、和え物やサラダの具とする ひじきの煮物など、海藻を使った料理を積極的に摂る
その他	牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物などを摂る

・バランスの良い食事を心がける

骨の成長には、カルシウムの他にたんぱく質、ビタミンDなど、様々な栄養素が必要です。1日3回の食事+補食(おやつ)をバランス良く摂ることを心がけましょう。

・加工食品の摂り過ぎに注意する

加工食品の利用が増えると、添加物として使われている「リン」の過剰摂取が問題となります。リンは、カルシウムと同じように骨や歯の正常な発達に不可欠ですが、摂り過ぎると、反対にカルシウムの吸収を妨げ、骨を弱くする要因のひとつとなります。

・外で元気に遊ぶ

骨を強くするためには、食事でカルシウムをしっかりと摂取することと同時に、運動で骨に負荷をかけることが大切です。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを増やすには、日光浴も重要。乳幼児期から屋外で元気に活動することが、骨の健康につながります。



10月10日は
目の愛護デー

こどもの眼(視力)の発達

10歳ころまでに視機能の発達がほぼ完成



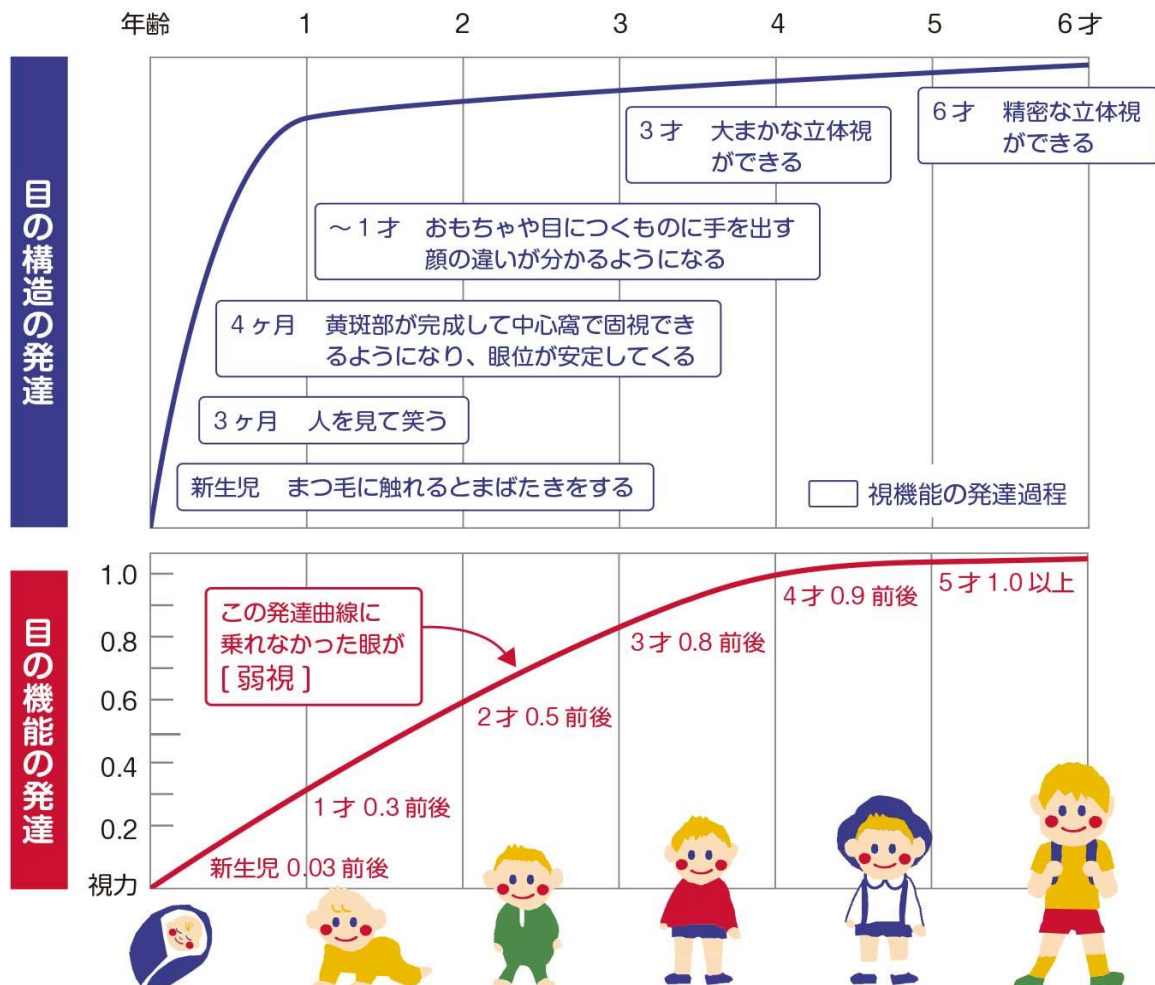
赤ちゃんの視力

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は 0.02~0.04 くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。2~3ヶ月頃になると視力は 0.05 くらいになり物をじっと見つめたり、動くものを眼で追ったり、人の顔をみて笑ったりという反応がみられます。生後6か月を過ぎると視力は 0.1 程に成長し、視界にあるもの(おもちゃなど)に手をのばし、つかんだりという動作をします。



6~8歳にはほぼ完成

1歳ころには視力は 0.3 程度、この時期に目の機能が急速に発達します。3~5歳前後で視力は 0.8~1.0 程度になり、大まかな立体視を獲得出来るようになります。6~8歳頃になると大人と同程度の立体視が獲得でき、視機能の発達がほぼ完成します。



「みる力」と直結する「認識する力」

目は「ものを認識する」のに大事な入口

人間が認識する情報のうち 80%が視覚によるものと言われています。正しくものを認識することは、脳の発達や心身の成長も促します。見ることで絵を描いたり、ボールをキャッチしたり、障害物をよけたり、ものを見て感動したりと様々です。つまり、目は「ものを認識する」のに大事な入口になるのです。