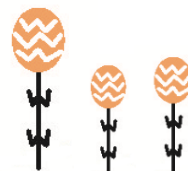


つくしんぼ通信 1月号

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。



❀ 1月のつどい ❀



17日(金) 11:00頃～ ベビーマッサージ(～生後6か月)
保育室で遊びながら待ちましょう。

31日(金) まめまき 鬼が来るかも!
室内開放の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)

* 園庭開放 *

1月の園庭開放は、20日(月)、27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 *

1月の室内開放は、

8日(水)、10日(金)、17日(金)、22日(水)、24日(金)、
29日(水)、31日(金)です。



【時間】10:00~13:00

【場所】3階多目的ホール

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・・・ *

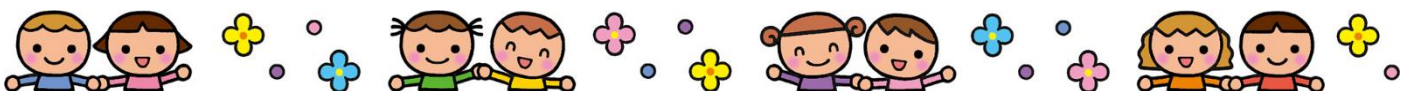
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*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。



「だしの効果」でおいしく食べる

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。



★だしの健康効果

その1 「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、その食べ物の中に、生きるために必要なたんぱく質が含まれていることを知らせるシグナルとなり、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液が出ることで「おいしさ」を充分に感じられるだけでなく、唾液の分泌が促進されることで、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

その2 「肥満予防」

だしのエネルギーは、100ml でたったの3 キロカロリー程度ですが、だしには肉や魚と同じようにアミノ酸（うま味）が含まれています。そのため、「だし」を使った料理は、低カロリーでも十分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

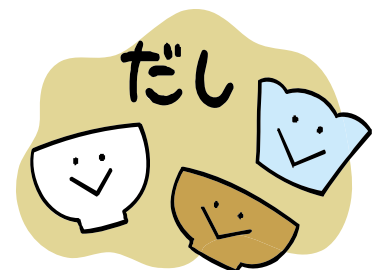
その3 「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20～30%も減らすことができますと言われてしています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



その4 「好き嫌い予防」

人は、知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる傾向があります。（新奇性恐怖）。特に食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しがちです。その対策として、「だしの風味やうま味」が効果を発揮します。常にだしをベースにすることで、新しい料理への抵抗感が下がり、それが好き嫌いの予防につながります。





子どもの★ねむり



日本の子どもたちの睡眠時間が少ないことが問題になっているのをご存じですか？特に保育園に通う年齢の子供たちの睡眠時間が10時間を切っている現状は、非常に問題であると専門家は危惧しています。睡眠は人間にとって、生きていくために不可欠です。子どもにとって十分な睡眠をとることが、その子の人生を左右してしまうくらい、重要なことだと大人は認識しなければならないのです。

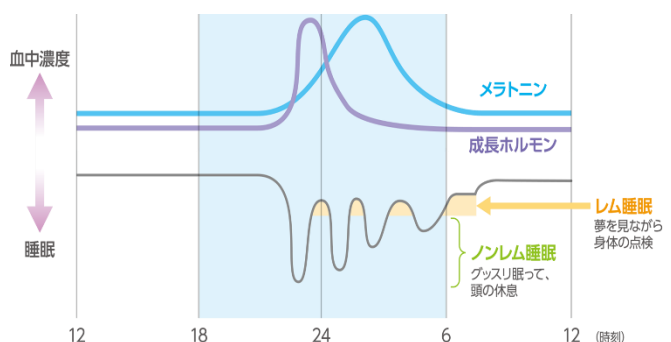
就学前の子どもの推奨睡眠時間は、1～2歳が11～14時間、3～5歳が10～13時間です。中高生になっても8～10時間が推奨されています。

睡眠は子どもの心と体を作る大切なこと、睡眠の質、量（時間）は非常に重要なことです。10時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

人間には概日(がいじつ)リズムと呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。またメラトニンは、脳の松果体から分泌されるホルモンで、夜暗くなると分泌が増えます。メラトニンは自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。(略)

「同じ時間に寝る」または「同じ時間に起きる」といった規則正しい睡眠と覚醒（目覚めること）のリズムを整えてよい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育と成長、健康保持のために大切です。

睡眠不足の結果、昼間の眠気やだるさ、頭が重い感じ、不安、イライラなどの症状がみられることがあります。例えば、遅刻が多くなったり、学校で居眠りしてしまったり、不登校になったりと、学校生活の面にも影響が出てくる場合もあると思います。また睡眠不足による認知機能の低下から、成績が伸びないことがあるとも指摘されています。



神山直, 子どもの睡眠—脳や体の成長—, 朝日新聞社, 2003, 18-22

[子どものねむり 子どもの健やかな眠りのための総合情報サイト | ノーベルファーマ株式会社](#)

監修：医療法人社団 昌仁醫修会 瀬川記念神経学クリニック 星野恭子先生

