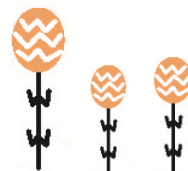


つくしんぼ通信 2月号

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。



* 2月のつどい *



14日(金) 10:00～10:30

コンサート『スイートハンド』

スイートハンドによるコンサートです。園児と一緒に参加しましょう。

10:00 スタートです。5分前にお越しください。

28日(金) 移動動物園

保育園に動物園がやってきます。エサは保育園で用意します。

動物とのふれあいを楽しみましょう。

【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 *

2月の園庭開放は、

3日(月)、10日(月)、17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 *

2月の室内開放は、

5日(水)、12日(水)、19日(水)、21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・・・ *

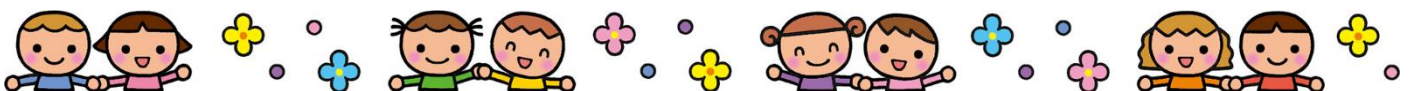
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*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。



「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品（備蓄食品）は、災害だけでなく、毎日の食事にも活かします。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。

★便利なローリングストック法

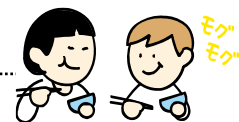
「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。

★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べる物をバランスよく選んでそろえることが大切です。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米  乾物の麺  バックご飯  即席めん 
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)  凍り豆腐  スkimミルク  充填豆腐 
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜  切り干しだいこん  コーン缶  ドライフルーツ  フルーツ缶  野菜ジュース・果物のジュース  わかめ・のり・ひじき  粉チーズ  ふりかけ・ごま・干しえび 
その他	菓子  だし(パック・顆粒)  調味料(めんつゆ等) 
必需品	水

★乾物のおいしい食べ方



<高野豆腐のきな粉かけ>

＊材料＊

- 高野豆腐（薄切り）…20g
- 豆乳（牛乳）…120cc
- 砂糖…小さじ4
- バニラエッセンス…少々
- きな粉…適量

＊作り方＊

- ①電子レンジ対応の深めの容器に豆乳、バニラエッセンス、砂糖を入れ混ぜる。
- ②①に高野豆腐を加えて混ぜ、5分程度置く。
- ③電子レンジ500wで3分30秒加熱。
- ④冷めたらきな粉をかける。

＊高野豆腐は、戻し不要の薄切りタイプを使用。

冬場の隠れ脱水と便秘に注意

脱水症状が起こりやすい季節は一年のうちに夏と冬の2回あります。冬の脱水というと意外に思われる方もいるかもしれませんが、湿度が低く乾燥する冬場は皮膚からの水分蒸発が発生しやすく、子どもの脱水症状は1~2月が最も多いという報告もあります。また、夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的に取らせなければ出ていく水分と補給される水分のバランスが崩れ、脱水症状が起こりやすくなります。また、体内の水分が不足がちになると、便が固くなって便秘になることがあります。

子どもの便秘の症状

- おなかが張っている
- 機嫌が悪い
- 食欲の低下
- ウンチをするときに痛がる
- 便に血が付いている
- 3日以上便が出ていない

子どもに必要な一日の水分量

子どもは大人に比べて水分が排出されやすい体質のため、大人以上に水分補給が重要です。1日に必要な水分量は体重によって決まり、例えば体重25kgの小学生の場合は「 $25\text{kg} \times 60 \sim 80\text{ml}$ 」、1日に約1.5~2ℓの水分を取る必要があります。生活サイクルの中で水分補給を習慣化し、脱水による便秘を予防しましょう。

<体重1kgあたりの必要水分量/1日>

新生児	乳児	幼児	学童
約50~120ml	約50~120ml	約90~100ml	約60~80ml

(<https://otakanomori-cc.com/blog> 参考)

