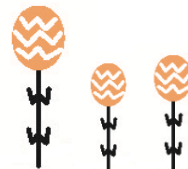


つくしんぼ通信 4月号

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。



* 園庭開放 *

4月の園庭開放は、

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)です。



【時間】12:00~15:00 ※14:30にはお片づけを始めます。

* 室内開放 *

4月の室内開放は、

2日(水)、4日(金)、9日(水)、です。



【時間】12:00~15:00

【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) ※14:30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・・・ *

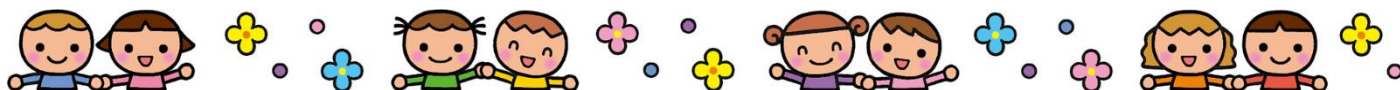
保育士からのミニシアター・保育所体験・ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカフェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育動画 配信 *

調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

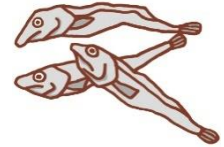
内容が変更する可能性があります。 HPで最新の情報をご確認ください。



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

カルシウムで骨を強くする



骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

生活習慣病の予防を



3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。

食事のマナーは身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

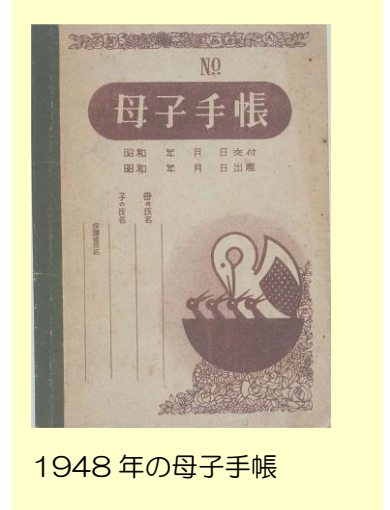


日本発の

母子健康手帳

第2次世界大戦の敗戦直後の1948年に、栄養失調と感染症のなかで**母と子のいのちを守るために「発明」されたのが母子手帳**（法律上は「母子健康手帳」）でした。

妊娠したら母子手帳を受取り、妊婦健診の結果を記入してもらい、赤ちゃんが生まれたら、子どもの体重や身長、予防接種の記録を書いてもらう。日本ではあたりまえの光景ですが、妊娠中から幼児期までの健康記録をまとめた1冊の手帳をもっている国は世界でも決して多くはありません。



1948年の母子手帳

母子手帳とは何か。まず、妊娠・出産・子どもの健康の記録が一冊にまとめられていること、そして保護者が家庭で保管できる形態であること。この2つの特徴を兼ね備えた母子手帳こそが、**日本発のシステム**です。

栄養失調や感染症の予防が母子保健の課題だった時代から、子どもの発達や障害の早期発見に関心に移り、現在では、児童虐待の予防や子育て支援が大きな社会問題となっている。このように、わずか60年余の間に、母子健康手帳に求められている役割は大きく変化しました。

現在は子ども家庭庁がR8年度からの**母子保健DXの全国展開・電子版母子健康手帳の普及**電子版母子健康手帳の推進に向けた事業に取り組んでいるため、ここでまた大きな変化がありそうです。

[\(母子健康手帳 | 公益社団法人 日本WHO協会\)](#)

[\(資料2-3\) 母子保健DXについて](#) 参照



世界各地の母子手帳

