# つくしんぼ通信９月号

中島ゆうし保育園　子育てひろば　　2025.9.1（月）
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

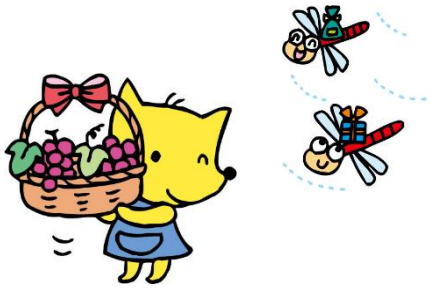
中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日　　時間：９時～16 時まで

保育園においで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✽

26 日(金)　11：00 頃～　栄養士講座『離乳食』試食あり

※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✽

９月の園庭開放は、８日(月)、29 日(月)です。

※雨天や暑さ指数が高い日は、中止します。

【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、３日(水)、５日(金)、10 日(水)、

17 日(水)、19 日(金)、24 日(水)、26 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。

## 栄養士より

# 食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い「食べることは楽しい！」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。

**★五感をフル活用**

**食事は五感で楽しむ**

食べ物のおいしさは、５つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

### 視覚＿目で見る

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります（新奇性恐怖）。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな？」と声をかけてみましょう。

### 嗅覚＿鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

### 触覚＿手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

### 聴覚＿耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

### 味覚＿味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。小さな頃から、酸味と苦味にも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

# 看護師より

災害への備えは各家庭で準備をしていると思いますが、家屋の倒壊や水没等で自宅に留まれない場合は、避難所への避難が考えられます。避難所は、限りある物資で日常生活を送り、たくさんの人たちが寄り添い共に過ごす場所です。健康の維持が出来るように避難所における感染対策をご紹介します。

## 避難所における感染予防のための８か条

水を飲む時は飲用水をきれいな湯呑みやコップで飲めるように準備しておきましょう。

ご飯の前、トイレの後には、手を念入りに洗いましょう

おむつは所定の場所に捨てましょう

食べ物を保管する場合は冷所に保存しましょ

咳がある時はマスクをしましょう

発熱・風邪症状・嘔吐・下痢等の症状がある時は申し出ましょう

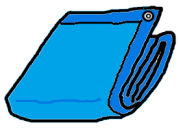
看病をする人もマスク・手洗いをして清潔にしましょう

呼吸器症状が強い時には、受診をしましょ

## 避難所にあると便利な物をご紹介

『ラップ』　災害時は紙皿を使用するケースが多いですが、ラップを貼れば何度でも使用できます。傷の処置にも役立ち、包帯や三角巾として使用できます。体に巻いて防寒対策が出来ます。

『ふろしき』　物を包んだり、運んだりするだけではなく、授乳ケープ、頭巾・マスク・避難所の仕切り布など、様々な用途で利用でき、軽くて場所も取らないので備えましょう。



『ブルーシート』　敷物として使えるだけではなく、汚れ防止や防寒対策としても使えます。つるして使えば風よけにもなり、避難所の仕切りとしても活用できます。防水効果もあるので傘代わりに使用できます。