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

2025.10.1（水）

育児相談のお知らせ

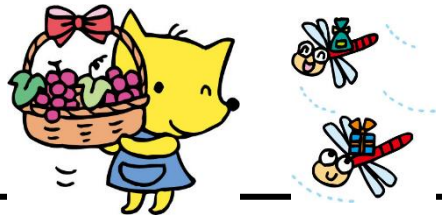
中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

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。



✽10 月のつどい✽

10 日(金)　11：00～スキンケアの話・手作りハンドクリーム(定員３名)

※看護師からスキンケアについてお伝えします。一緒にハンドクリーム作りをしましょう。

終了後は、室内開放の保育室で遊びましょう。身体測定あります。

【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✻

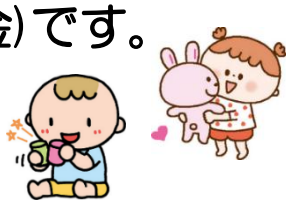
10月の園庭開放は、6日(月)、20日(月)、27日(月))です。

※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✻

10月の室内開放は、3日(金)、10日(金)、15日(水)、17日(金)、22日(水)、24日(金)、31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。

おいしさアップ！　「塩」の上手な活用法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1、加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分が多く含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。

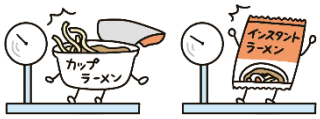
カップめん	5.5ｇ
インスタントラーメン	5.4ｇ
冷凍しゅうまい（3 個）	1.2ｇ
子ども用レトルトカレー	2.0ｇ
ポテトチップス（1 袋）	0.6ｇ
焼きちくわ（1 本）	0.6g
チーズ（1 個）	0.6g
ウインナー（1 本）	0.4g
ハム（1 枚）	0.2g
ロールパン（30ｇ・1 個）	0.9g

●食塩の摂取目標量

1-2 歳児　3.0g 未満/日

3-5 歳児　3.5g 未満/日

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準 2020 年版」より



2、新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良いほど臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は味が濃く、甘味もあり、素材そのものがおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3、食卓調味料の使い過ぎに注意

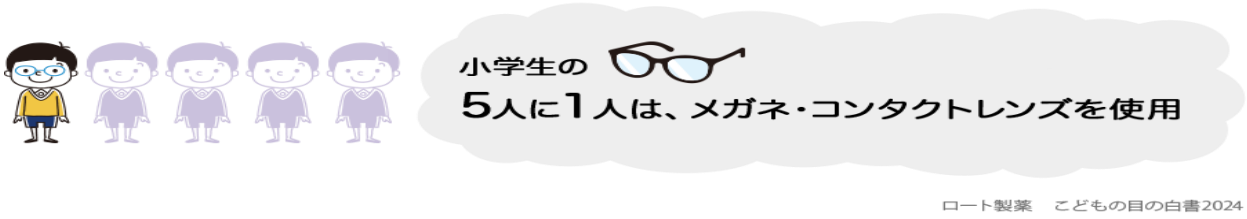
調味料（塩・しょうゆ等）を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがち。家族の健康のためにも、うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。

看護師より

子どもの視力低下・近視が増えている

子どもの近視が近年増加しており、屋外活動の減少、スマートフォンやタブレットの使用といった生活環境が大きくかかわっていると言われています。

外遊びをあまりしない、近くを見る作業が多い子どもは近視になりやすいので要注意。また親が近視だと、子どもも近視になりやすいと言われています。予防と適切なケアが求められる時代になっています。



子どもの視力の低下は身近な健康課題となっています。小学生の子どもを持つ親に調査したところ裸眼視力 1.0 未満の小学生は 3 人に 1 人以上。

5 人に 1 人は、メガネやコンタクトレンズを使用しており、その 7 割は近視用です。子どもたち自身も「授業中黒板が見えにくい」「目が疲れる」「姿勢が悪くなる」など生活に影響があると答えました。（2024 年ロート製薬調べ）

さらに、2017 年に慶応大学の近視研究チームが東京都内の小中学校で近視の有病率を調査したところ、小学校で 76.5%、中学生で 94.9%という結果に。

驚くべきことに、この調査では小学校 1 年生の時点ですでに 6 割の子どもが近視でした。近視の増加と早期発症が大きな課題となっています。

こんな子どもは
近視になりやすい

詳しい情報は
右の QR コードから

ロートは、ハートだ。
ROHTO

- 外遊びをあまりしない
- スマートフォンやゲームを1時間以上続けてやる
- 学校の休み時間は、教室にいることが多い
- 親が近視
- 寝る時間がおそい
- 睡眠時間がみじかい
- 30cm以内の距離で本を読む

慶応大学病院など日本の 6 か所の眼科医療機関に来院した患者を対象に、睡眠と近視の関係を分析。強度近視の子ども（10～19 歳）は、近視でない子どもに比べて就寝時間が遅く、また睡眠時間が短いことがわかります。