



# 子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育管理課 03-5654-8296



**テレビ、ゲーム、スマホ、インターネット**…これらメディアは便利である一方、使い方によっては子どもの健康を害することもあります。保育園では保護者の方から「テレビはどれくらいなら子どもに見せてもいいですか？」という質問や、「動画を一回見せたら、なかなか止められなくなってしまったのですが…」という相談が寄せられます。今回はメディアに注目し、子どもに悪影響を与えないような使用方法についてご紹介します。

## 依存症

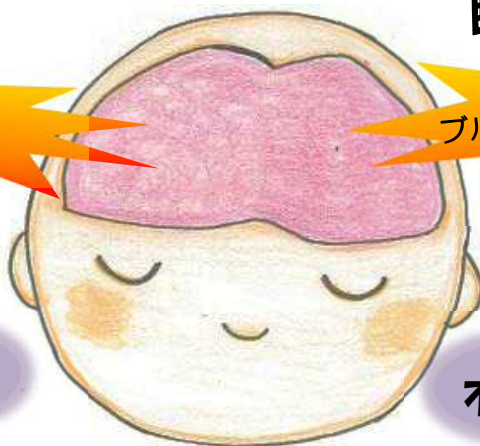
脳のドーパミンを刺激

## 睡眠障害

ブルーライトがメラトニンを抑制



イライラ



不安感



※ 網膜がブルーライトを浴びると脳が朝だと勘違いし、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌を抑制し覚醒します。

### ◇ 日頃の生活を見直しましょう。

1日にどのくらいテレビや動画を見ているか？外遊びや絵本を読む時間は確保されているかどうかご家庭での生活を振り返ってみましょう。

### ◇ テレビや動画は、1日に30分～1時間程度にしましょう。

ただし、2歳になるまではテレビの視聴はなるべく控えることが望ましいです。

### ◇ 家庭内のルールを作りましょう。

- ・食事中はテレビをつけない。
- ・動画を見るときは、必ず親子で一緒に見る。
- ・ノーテレビノーゲームデーを決める 等、家庭内でのルールを作り、子どもにきちんと伝えましょう。



### ◇ パパやママも一緒に見ましょう。

テレビや動画を見せるなら、画面だけに意識が向かないよう、パパやママも一緒に見て会話を楽しみましょう。また、暴力などの過激なシーンは見せないようにするなど視聴の際は大人の配慮が必要です。

小さい子どもにとって**外遊び、室内遊び、絵本の時間、会話の時間**はとても大切です。これらの時間を確保した上で、お子さんがテレビや動画を見たがったり、ゲームをしたがったりするときは、ご家庭内のルールを守るように伝え、お父さん、お母さんはしっかり見守ってあげましょう。

**メディアに頼りすぎず、お気に入りの遊びや絵本を見つけあげましょう♪**





# 元気いっぱいコーナー



～ 身の回りでヒヤリとする場所、事故防止ポイントをご紹介します ～



子どもの成長と共に、回りにはさまざまな危険が潜んでいます。周囲の大人たちが子どもの身の回りの環境に注意を払うことで防げる事故も多いので、子どもが安全に過ごせるようにご活用ください。



## 家の中で ヒヤリ!!

### いす・ソファ

#### 〈事事故例〉

- ・テーブルの上のものを取ろうとしていすの上に立ち上がったり、ソファの上で跳ねたりしてバランスを崩し転倒した。
- ・ソファの上に0歳の子どものを寝かせていたら目を離したすきに寝返りを打って転落した。

#### ★事故防止ポイント★

- ①いすやソファの上には立ち上がらせない。
- ②まだ寝返りをしないから大丈夫…は禁物



### 浴槽

#### 〈事事故例〉

- ・母親が髪を洗っている間、深さ10cm程度のお湯を張った湯船に子どもを入れていたら、足を滑らせて溺れかけた。



#### ★事故防止ポイント★

- ①乳幼児をお風呂に入れているとき、水遊びをさせているときは、決して目を離さない。
- ②浴室に子どもだけで入れないようにする。

## 外出先で ヒヤリ!!

### 自転車の幼児用座席

#### 〈事事故例〉

- ・母親が子どもを自転車の幼児用座席に乗せたまま駐輪し、コンビニエンスストアに買い物に行った。その間に自転車ごと転倒し、頭を地面に打ち付けた。



#### ★事故防止ポイント★

- ①自転車の幼児用座席に子どもを乗せたまま、その場を離れない。
- ②ヘルメットを着用させる。

### 歩きながらの携帯・スマートフォン操作



#### 〈事事故例〉

- ・道路を親子で歩いているときに母親が携帯電話を操作して子どもから目を離したすきに、車道に飛び出して交通事故に遭った。

#### ★事故防止ポイント★

- ①歩いているときは携帯電話等の操作はしない。
- ②外を歩くときは必ず子どもと手をつなく。





# もいもいクッキング



## 《高野豆腐のおはなし》

むかし、高野山の小僧さんがある寒い日に豆腐を買いに行ったそうです。しかし、その小僧さんがつい豆腐を屋外に放置してしまい、豆腐が凍ってカチカチになってしまったことが高野豆腐のはじまりといわれています。そのため、高野豆腐は別名“凍り豆腐”とも呼ばれています。

高野豆腐は大人の料理というイメージですが、保育園では子どもたちが喜ぶメニューを考えて提供しています。今回は高野豆腐の栄養価についてとレシピ2点をご紹介します。

### ♪ポイント♪

高野豆腐はぬるま湯でもどすとよいです。調理する際は味をよく染み込ませるために十分に水気を取りましょう。



## <高野豆腐1個(16.5g)の栄養価と他の食材との比較>

*たんぱく質 8.2g (鶏ささみ約 2/3 本分)	*亜鉛 0.9mg (あさり約 9 個分)
*リン 145mg (プロセスチーズ約 1 個分)	*ビタミンE 0.3mg (いちご約 5 個分)
*カルシウム 109mg (牛乳約 1/2 杯分)	*鉄 1.1mg (やきとりレバー約 1/2 本分)
*マグネシウム 20mg (いわし(小)約 1 尾分)	

こんなにも  
栄養がたっぷりです!!

## ★高野豆腐のから揚げ★

### <材料>

- ・高野豆腐・・・4枚(約8cm角)
- ・醤油・・・小さじ4
- ・生姜汁・・・少々
- ・おろしニンニク・・・少々
- ・片栗粉・・・40g
- ・揚げ油・・・適量

### 【作り方】

- ① お湯でもどした高野豆腐はよく水気を切って6等分位に包丁で切る、もしくは手で一口大にちぎる。  
※手でちぎることでお肉のような仕上がりになります。
- ② 醤油、生姜汁、おろしにんにくを混ぜ合わせたものに①を浸し、崩れないように手のひらで軽く押し高野豆腐全体に味をなじませる。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、約180℃に熱した油できつね色になるまで揚げたらできあがり。

## ★高野豆腐の肉詰め★

### <材料>

- ・高野豆腐・・・4枚(約8cm角)
- ・鶏ひき肉・・・50g
- ・人参・・・30g
- ・干椎茸・・・2枚
- ・塩・・・少々
- ・生姜汁・・・少々
- ・片栗粉・・・少々
- ・鰹だし・・・500cc
- ・砂糖・・・大さじ1強
- ・薄口醤油・・・小さじ4

### 【作り方】

- ① お湯でもどした高野豆腐はよく水気を切って半分または三角になるように切り、肉が詰められるように包丁の先で側面に切れ目を入れる。
- ② 干し椎茸は洗って水で戻したらみじん切りにする。にんじんもみじん切りにしておく。
- ③ 鶏ひき肉にすりおろした生姜汁をかけて混ぜたら、②と塩を入れよく混ぜる。
- ④ ①に③を詰める。肉を詰めた表面に片栗粉をつける。
- ⑤ 鰹だしに砂糖と薄口醤油を入れて沸騰させる。
- ⑥ ⑤に④を入れ、中火から弱火で20分～30分煮詰めたらできあがり。



# ☆保育園の食育について☆

保育園ではいろいろな食育の取り組みを行っています。今回はその基本となる区立保育園の食育計画（ガイドライン）や、取り組みの中から食育教室をご紹介します。



## ★区立保育園の食育計画★

食育計画(ガイドライン)は、子どもの発達状況等を考慮し、年齢別に目標を設定しています。

また、子どもに期待する姿を「ねらい」とし、「ねらい」を実現するために、子どもに経験させたい具体的な内容や保育園と家庭での働きかけの方法などを定めています。



## ★食育教室★



保育園では保健所と連携し食育教室を行っています。

### 《 保護者向け教室 》

「生活リズムと食事」、「食事のバランス」などをテーマに保健所の栄養士がお話をします。簡単お助けメニューの紹介などもしています。

### 《 園児向け教室 》

自分が食べた食事について食事バランスガイド(※)と比べたり、エプロンシアターや立体バランスゴマなどの教材を使用し、食事バランスについて楽しく学んでいます。

※「食事バランスガイド」とは、食事の内容を、主食、副菜、主菜、乳・乳製品、果物に分け、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいかをイラストで分かりやすく示したものです。あわせて、コマの中心にある「水・お茶」(水分)と、上を人が走る姿により「運動」の大切さもそれぞれ表しています。

参考：農林水産省ホームページ



バランスゴマ

## 区立保育園の年間行事をご紹介します

保育園では、年間を通してさまざまな行事を行っています。今回は7～10月の行事を紹介します。(保護者参加の有無・名称・時期などは、保育園によって異なります。)

### 7～8月 🌞 プール遊び 🌞

暑い夏の間はプール遊びや水遊びを存分に行って気持ちよく過ごします。プールの他にも色水遊びやシャボン玉なども楽しめます。

### 9～10月 🎵 運動会 🎵

かけっこ・玉入れ・遊戯など、みんなで思いっきり身体を動かします。保護者・祖父母・近隣の方などが参加する競技もあり、5歳児クラスの遊戯が一番の見どころとなっています。



子育て支援 親子ふれあいフェスティバル 「みんなであそぼう かつしかっこ」

日時	10月31日(土) 10時15分～11時45分 場所 高砂児童館 (予約不要)
	11月14日(土) 10時15分～11時45分 場所 児童会館 (予約不要)
内容	講師による親子向けリトミック、手作りおもちゃ、あそび歌等 是非、遊びに来てください♪
主催	NPO法人 東京都公立保育園研究会 葛飾区公立保育園研究会 (担当) 新高砂保育園 園長 井戸 妙子 (連絡先) 3673-0220