

羽村しらうめ保育園 子育てひろば

No.11

社会福祉法人 たつの子の会
羽村しらうめ 保育園
〒205-0014
羽村市 羽東 1-29-16
TEL / 042-555-1019



HPはこちら！

梅の花が咲き始め、少しずつ春の訪れを感じられる季節となりました。
朝夕と日中との気温差がある時期なので、水分補給と睡眠をしっかりと、
毎日元気に過ごしましょう。



2 月の予定



月	火	水	木	金	土	日
						2/1
2 ひろば	3	4	5	6	7	8
9 ひろば	10	11	12	13	14	15
16 ひろば	17	18	19	20 ひろば	21	22
23 天皇誕生日	24 ひろば 身長・体重測定 手形・足形とり	25	26	27 保育園体験 リズム遊び 園庭(室内)あそび (※要予約)	28	3/1
2 ひろば	3	日時：2/27(金) 9:30~11:00頃 (※要予約) 内容：リズムや園庭(室内)で たくさん体を動かして 遊びましょう。			7	8

ひろば

開催日／毎週 開催時間／9:30~11:00

(※詳しくはカレンダーをご確認ください)

○子育て相談

身長、体重測定だけでも大歓迎！保育士・栄養士・看護師とお話しましょう！

○園開放 (天候により園庭か室内遊びとなります)

親子で一緒に体を動かして遊びましょう。

対 象：0歳～就学前のお子さんとその保護者、出産予定の方

持ち物：着替え、帽子、タオル、水分補給用のお茶か水 (※汚れてもよい服装でお越しください。)



安心な食事

給食では、子ども達の健康と安全を最優先に考え、食品添加物を使用しない工夫をしています。しかし一般的に流通されている食品には見栄えを良くしたり日持ちをさせるために様々な添加物が使われています。

食品添加物とは？

食品添加物は、加工・保存する際に使われるもので、保存料、甘味料、着色料、香料等多岐にわたります。各添加物には使用基準が定められていますが、摂取した際の影響についてはまだ不明な点も多く成長期の子供達への影響を考えると、添加物の少ない食品を選ぶ事が望ましいとされています。

特に注意したい食品添加物

・発色剤(亜硝酸ナトリウムなど)

ハムやウインナーなどに使われ、肉の色を鮮やかに見せます。

摂取し続けると発がん性があると言われています。

・合成甘味料(アスパルテーム、アセスルファムKなど)

「糖質オフ」や「低カロリー」など謳ったダイエット食品に多く使われます。

免疫力の低下や発がん性が懸念されています。

・保存料(安息香酸na、ソルビン酸など)

食品の腐敗を防ぎ、カビや細菌の増殖を抑えます。

清涼飲料などに多く使われますが、ビタミンCと一緒に摂ると有害な物質が生成されたり腸内環境を乱す恐れがあります。



食品添加物との上手な付き合い方

・原料表示の確認

食品を購入するときは裏面の原材料表示を見る習慣をつける。

・「無塩せき」を選ぶ ※「無塩せき」とは製造過程で発色剤を使用しない事を意味します

ウインナーやハムはなるべく無塩せきの物を選ぶようにする。

・なるべく手作りを心がける

出来る範囲で手作りの物を取り入れると摂取を減らすことができます。



食品添加物は、健康を害するだけでなく、味覚を麻痺させ、美味しい野菜や風味豊かな出汁の味を美味しいと感じにくくさせる可能性があるとの指摘もあります。

乳児期は味覚を発達させる大事な時期です。

なるべく食品添加物を取らないように、意識をした食品選びを習慣付ける事が大切です。

保育園体験 ～保育園で一緒に遊びませんか？～

対象／ 就学前のお子さんとその保護者

※天候により活動内容に変更があります。

※事前に予約が必要です。保育園までご連絡ください。

<令和8年3月の予定>

※ 3月の保育園体験はお休みです。

