

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2017年5月号~
<http://m-wakakusa.net/>



★きっちゃんより★

栄養士 岡本明日香

◇春から初夏へ季節を感じてなにを食べましょう◇

桜の満開とともに芽吹いた木々の新緑が一日一日と濃くなってきて、間もなく五月ですね。五月は“筍”が終わり、“豆”の季節です。空豆やグリーンピース、かしわ餅や初がつお等々、食べ物で季節を感じる機会も多くなります。露地栽培の苺がたくさん安くなるのでジャム作りもおすすめです。

◆4月の食育から◆

「キャベツ」のお話では、大きな外葉のついている“春キャベツ”と“レタス”、どちらがキャベツかな？と幼児クラスの子ども達に当ててもらいました。さくら組さんでは、目の前に順に見せて回ったキャベツとレタスを嬉しそうに見て、指でこっち！こっち！と各自が反応してくれました。ひかり組でも「キャベツとレタスだ！」という声がすぐあったのですが、半々位に分かれてこっちがキャベツ！に手があがりしました。ぎんが組でも「小さいほう（のレタス）がキャベツ」という声があり、見慣れている？キャベツに比べて外葉がついていて大きなほう（のキャベツ）がキャベツではないと考えた子ども達が複数いたようでした。

ところが「スーパーに行って、（大きい方の）キャベツの葉っぱをとって（ごみ箱に）捨てて（小さくなった）キャベツを買ったよ」とくわしく話してくれた子がいたのです！そこで、実際に外葉をとって見せて（話してくれたのはこういうこと？）確認したところ、さっき手をあげた意見を変えたいという子がでてきたのです。もう一回聞いたところ、手をあげ直した子ども達がたくさんでて、ぎんが組では半数以上の子ども達が春キャベツを見やぶることができました。キャベツとレタスと大きさ以外に何が違うのか、見つけたこともだしてもらいました。

自分自身が生活のなかで体験したことをもとに考え、言えることはとても大切なことだと思います。そうした言葉は子ども達の中に伝わりやすく、友だちの言ったことに共感したり自分が考えたことを変えるなどの経験を積み重ねながら、相手の考えをきいたり、違いを認めたり、ということにもつながっていくのだと思います。毎日の生活の中で様々なその子自身の体験をたくさんして欲しいなと思います。

◆5月の食育予定表◆

8	ひかり	クッキングA 「五平餅」	22	さくら	じゃが芋洗い
10	幼児	「おから」のお話	24	幼児	「あさり」のお話 (ぎんが出汁試食)
11	とまと	ミニトマトのへたとり	25	さくら	グリーンピースのさやむき
	ひかり	クッキングB 「五平餅」		幼児	「えんどう豆」のお話
15	ぎんが	クッキングA 「目玉焼き&ホットサンド」	29	ぎんが	スナップエンドウの筋とり
19	ぎんが	クッキングB 「目玉焼き&ホットサンド」	30	ひかり	空豆のさやむき

★クッキングは今年度も、1クラス15人ずつA・Bグループに分かれて各日程で行います。

尚、予定グループのクッキングをお休みした際、もうひとつのグループでのクッキング参加は行えないのでよろしくお願いします。

おやつは（献立表の内容ではなく）クッキングで作ったものを食べます。



★ほけんよい★



看護師 高見久美子

そろそろ疲れがでてきます。ご注意を！

入園、進級して1ヵ月が経とうとしています。みるく組・分園まんま組では保護者の仕事復帰に合わせ短い保育時間から徐々に保育時間が長くなってきました。発熱等で体調を崩しているお友だちも少なく、涙の多かったお友だちも少しずつ笑顔が増えて来ています。食事に関しても、なかなか食べられなかった子が一口二口と少しずつ食べられるようになってきました。朝、分園に行くと建物の外まで泣き声が聞こえるくらいでしたが、今では落ち着いて過ごしています。とまと組～ぎんが組の新入園児のお友だちはすっかり慣れ、お友だちと楽しく過ごしている姿がみられています。新生活がスタートし、そろそろ疲れも出てくる時期でもありますので、お休みの日はゆっくりおうちで過ごし、しっかり休養をとりましょう。

朝食をしっかり食べ、睡眠・休養もしっかりとりましょう！

ようやく暖かくなり、お散歩日和になりました。先日、ひかり組のあるお友だちが代表で事務室までお散歩の帰園の報告に来たのですが、かなり疲れた声で「お散歩から帰りました。」と、入り口に座り込んでいました。これからも幼児クラスはお散歩や遠足など戸外活動が増えてきます。その為、活動量が多くなりエネルギー消費も増えてきます。元気に活動できるには…。まず人間にとってエネルギーのもとになるものは「食事」ですね。時々、朝は元気に遊んでいた子が10～11時位に突然動かなくなって、元気のなくなる子もいます。発熱もなく「気持ち悪い」「眠い」と表現する子が多いのですが、保護者の方に連絡して朝の状況を聞いてみると、「朝食を食べていなかった」ということがあります。朝食抜きの状態では動けなくなってしまい、子どもに負担のかかる恐れがあります。万が一、朝食を十分に食べられなかったという場合には登園時職員にお伝え下さい。空腹による体調不良の場合、イオン水やラムネなどの糖分補給で回復する可能性があります。次に大切なのは睡眠・休養ですね。時々、活動中気分が悪くなったり、顔色が悪くなったりして、医務室のベッドで横になると直ぐに寝てしまったりするお友だちもいます。1時間位寝た後は気分もすっきりして、その後は元気に活動できたりします。「寝るのが遅かった」「前日お出かけして疲れた」などということもあります。

朝食をしっかり食べ、睡眠・休養もしっかりとり元気に活動できるようにしましょう。

子どもの成長について

5月5日は子どもの日、子どもたちの健やかな成長をお祈りしたいですね。心と体の成長がありますが、体の成長は毎月の身体測定でわかります。身長伸びには個人差があり、毎月数ミリ位ずつ着実に伸びている子や2～3か月位伸びず急に1cm以上伸びる子など様々です。体重の増えは3歳を過ぎるころから増え方の割合が少なくなり、体調によっても変動することがあります。体重の値や体型だけで心配しすぎることはなく、身長伸びがしっかりみられ発達に問題なければ大きな心配はいらないでしょう。母子手帳にある成長曲線と照らし合わせてみることも大切です。曲線のカーブにそって成長しているかを確認しましょう。

5月と11月には肥満度のチェックをしています。肥満度が30%を超えている場合は食生活の見直しをする機会がもてるようにお話することもあります。乳児はまだぽっちゃりとした体型ですが、年齢が高くなるにつれてほっそりとした体つきに変わってきます。これから1年どのくらい成長するか楽しみです。

《その他》

- ・全園児健診・・・毎年5月・11月（分園まんま組は6月・12月）に園医による内科健診が実施されます。何か健康上医師にご相談のある方はお知らせください。健診結果につきましては連絡帳に用紙を貼ります。胸部聴診、のどの赤みなどを診察し、特に問題がなければ「異常なし」となります。慢性疾患等で通院し経過観察している疾患につきましては、そのまま専門医の指示や治療を受けるようお願いいたします。
- ・半袖の着替え・・・少しずつ気温が上がって来ました。天気予報の最高気温が20℃前後になると園庭の気温はもっと高くなります。（直射日光下での温度計で）。幼児クラスになると自分で暑いと半袖への着替えができるようになります。朝と夕方は肌寒いので、この時期は半袖と薄手の長袖、両方の着替えがあると良いですね。毎朝の予報チェックと着替え持参を忘れずをお願いします！5月に熱中症になることも多いと言われています。薄着と水分補給を行って、体調を崩さないように心がけていきましょう。