

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2016年10月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 岡本明日香

食は文化だということ

今年度初めて「ねりもの（製品）」を食育のお話で取り上げました。給食の“ちくわ”の名前をさくら組で確認し、「難しいよ～」と言いながら、何でできているか材料を質問してみました。肉でできているか・魚でできているか・野菜でできているかのどれかに手を挙げてもらいましたが、中身が見えない加工食品はやはりなかなか難しかったです。それでも肉と魚という手が多くあがり、原料の魚を何種類か写真で紹介しました。その魚がどうやってちくわになるのか、すり鉢とすりこぎを見せて説明しましたが、伝わったかどうか、実演できないところが残念でした。よりわかりやすい工夫を考えていきたいと思います。ひかり組やぎんが組では、「魚」だよ！という声があり「ちくわの味は魚の味がするよね？」とやりとりできました。でも、ひかり組では、もうひとつ“はんぺん”を見せると…「何だろう？これは??」という様子でわかる子はいませんでした。給食でもチーズ入りのものに衣をつけてフライにしてしまうので、真っ白の四角いはんぺんは珍しかったようです。

ぎんが組では、「おうちでチーズをはさんで焼いて食べるよ！」という子もいて、竹輪の穴にもキュウリ他、何を入れるか様々でした。年齢が上がるなかで、おうちで自分が食べているものへの関心や観察力も鋭くなり、どうやって食べているかよく知っていることが、子ども達の声から伝わってきます。

まずはやっぱり食べること。国により、地域により、家庭により違う『食文化』が土台になっているのだと感じさせられます。我が家でもはんぺんはあまり食卓に上がりませんが、バター焼きして醤油をたらすだけで一品に！なりますよ。

9月の食育から

お月見団子やお供えのお話では、ぎんが組で“すすき”を見せましたが、すぐに「もち米!」「お米!」（の稲穂）という声がたくさんあがりました。去年驚かされた子ども達の反応に今年も出会えました。黄金色に実り（すすきのように）、穂先を垂れた稲穂は園の近くでは見られませんが、どこかで実物を見たことがあるのでしょうか。10月には今年の稲穂とお米を見せ、給食で食べている麦の話とともに取り上げたいと思います

10月の食育予定

5	ひかり	白菜ちぎり	19	ひかり	クッキングB 「もちもちココアケーキ」
	ぎんが	さつまいもの皮むき	20	とまと	椎茸の軸とり& キャベツちぎり
	さくら ひかり	「秋刀魚」のお話	24	幼児	魚屋さんが魚の三枚下し を見せてくれます
6	ぎんが	秋刀魚を焼いて食べよう	26	ぎんが	クッキングA「うどん」
11	幼児	「米・麦」のお話	27	ぎんが	クッキングB「うどん」
17	さくら	じゃが芋洗い	28	まんま	えのきほぐし
18	ひかり	クッキングA 「もちもちココアケーキ」			



★ほけんよい☆



看護師 高見久美子

体調に注意！

9月に入り、発熱・咳などで体調を崩したお友だちが乳児クラスを中心に多くみられています。今年は発熱と咳を併発している子が多く、中にはクループ・RSウイルス感染症と診断されたお友だちもいました。ほとんどが夏風邪と診断されていますが、解熱後もなかなか咳がとれず、睡眠不足になったり、日中の活動に支障をきたしたりしている子もいます。この時期は夏の疲れや気温の変化に伴って体調を崩しやすくなります。一週間後に運動会も控えています。しっかり食事、睡眠をとり、元気に運動会に参加できるようにしていきましょう。

[RSウイルスとは？]

- ・潜伏期間…4～6日 ・感染経路：飛沫感染と接触感染
 - ・症状…発熱、鼻水、咳、喘鳴、呼吸困難
 - ・合併症…乳児期早期では細気管支炎、肺炎で入院が必要となる場合が多い。
- 一般的には9月頃から流行し、冬季に感染者が増える。感染力が強く生後6ヵ月未満の時は重症化しやすいので注意が必要。咳・鼻水・発熱等の症状がある場合には早めに受診をし、しっかりと休養しましょう。

はしか(麻疹)について

8月に、関西空港の職員がはしか(麻疹)に集団感染したニュースや他の地域でも感染の報告がありました。はしかは感染力が強いため注意が必要です。治療は対症療法しかありません。

- * 潜伏期間…8～12日
- * 感染経路…空気感染、飛沫感染、接触感染
- * 症状…①カタル期：38℃以上の高熱、咳、鼻汁、結膜充血、目やにがみられる。熱が一時下がる頃、コプリック斑と呼ばれる小斑点が頬粘膜に出現する。感染力はこの時期が最も強い。
②発疹期：一時下降した熱が再び高くなり、耳後部から発しんが現れて下方に広がる。
発疹は赤みが強く、少し盛り上がっている。
③回復期：解熱し、発しんは出現した順に色素沈着を残して消退する。
- * 合併症…中耳炎、肺炎、熱性けいれん、脳炎
- * 感染期間…発熱出現1～2日前から発しん出現後の4日間
- * 登園のめやす…解熱した後3日を経過するまで(病状により感染力が強いと認められたときは長期に及ぶこともある)
- * 予防方法…MR(麻しん風しん混合ワクチン)予防接種。
1歳になったらなるべく早く接種する。小学校就学前の一年間に2回目の接種行う。

目を大切にしましょう！10月10日は「目の愛護デー」

乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を見直してみましょ。

* 「見る力」を育てるポイント

- ① 日中は光を浴びて夜は暗くして眠り、明るさ、暗さのメリハリをつける。
- ② 全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。
- ③ いろいろなものを見る。(例えば、止まっているもの・動いているもの・小さいもの・大きいもの・遠くにあるもの・近くにあるものなど)

《健康教育》

幼児クラスを対象に「目を大切にしましょう！」をテーマに健康教育を行います。さくら組には紙芝居を、ひかり、ぎんが組には「目の大切さを知るための体験」を行います。また、さくら組全員とひかり組の一部のお友だちは視力チェックを行います。視力チェックは5m離れた所から提示した黒い影のように描かれている絵を判別できるかで、おおまかな視力を確認するものです。10月末までに順次「視力チェック」を行い、結果をお知らせします。