

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2018年2月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 岡本明日香

◇「まごわやさしい」聞いたことがありますか？

寒さが厳しくなってきましたね。元気に冬を乗り切れるように、しっかりご飯を食べ、睡眠をとって、一番寒い季節をすごせるように願っています。

「まごわやさしい」という頭の文字で表される食材は、すぐれた栄養素を備えていてバランスよく食事にとりいれることで、健康なからだをつくれます。

まめ ・ ごま ・ わかめ ・ やさい ・ さかな ・ しいたけ ・ いも
 (みそや納豆発酵食品) (海藻類) (きのこ類)

これらの食材には、便のかさを増やし便通もよくする食物繊維も豊富です。給食でもたくさん使っていますが、おうちでも意識して取り入れてもらえるとよいですね。

★1月の誕生会はタイ料理メニューでした。“タイ風あんかけ焼きそば”は、本来はタイビーフンで作るのですが、事前におやつで出して試したところ子ども達が食べ慣れず進みが悪かったので、ビーフンのかわりに中華麺のタイ風焼きそばにしたところ、全体的にはよく食べられたようでした。

◇1月の食育から

「かつおぶし」の話では、3歳児クラスのさくらさんの反応が今までになくよかったです。かつお節の実物を見てすぐ「魚！」(給食にでた)「しゃけ？」という声があり、黒いかつお節と色を比べてしゃけの色は「オレンジ！」だねと確認しました。魚だけど違う「かつお」という魚で給食のどこに入っているか、かつお節削り器を使って話しました。かつお節器のシルバーの歯を見せると「カッター？(みたい)」「大根の！」と大根おろしの手つきで答えてくれる子もいて、「おろすの！」という声も。おろすのとよく似ているけど、今日は“削る”んだよと、かつお節を削る音をきいてもらい、削ったかつお節とキッチンで使っている削ってあるかつお節をみせました。すると「たこやきにかける！」「おやさいにかける！」とおうちでの経験を話してくれました。間もなくひかりさんに進級するさくらさん、目を見開いてじっと見て聞いていた春の姿に比べ、言葉で伝えてくれる様子に成長を感じさせられました。

◆2月の食育予定表

1	ひかり	クッキングA 【ホットケーキ】	20	幼児	「大豆」の話
2	ひかり	クッキングB 【ホットケーキ】	22	ぎんが	クッキング うどんパーティー
6	ひかり	人参・大根の皮むき	23	まんま	キャベツちぎり
7	ぎんが	リクエストクッキング 「パンケーキ」	27	さくら	クッキング(ぼたん) 「型抜きトースト」
9	幼児	「ワカメ」の話		とまと	椎茸の軸取り
19	さくら	こんにゃくねじり	28	さくら	クッキング(やえ) 「型抜きトースト」

*ひかり組・さくら組はクッキングを行ったグループがその日のおやつで食べます。

献立表のおやつと違うためご了承下さい。

*ぎんが組のうどんパーティーでは、幼児クラスの子ども達にもうどんをふるまう予定です。



★ほけんよい☆



看護師 高見久美子

インフルエンザに注意！

1月中旬からぎんが組を中心にインフルエンザB型が流行っていましたが、大流行しないで経過しています。ぎんが組保育室は別棟で他のクラスと離れていたこともあってか、各クラスに流行ることなく過ごしています。インフルエンザの罹患数は1/6から12名(1/23 現在)です。インフルエンザの症状として高熱・全身症状(関節痛・筋肉痛・頭痛・倦怠感など)、呼吸症状(咽頭痛・鼻水・咳など)があります。合併症として肺炎・中耳炎・熱性けいれん・脳症を併発する可能性があるため、注意が必要です。インフルエンザ予防の基本はワクチン接種です。予防接種しても罹患する場合がありますが、罹患しても症状が軽くすんだり、発症後の重症化率を下げることを期待できます。登園の目安は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」となっています。また、インフルエンザの様な感染症で兄弟が欠席する場合に、保護者の方が仕事をお休みされる時は罹患していない兄弟(姉妹)の子も用心してお休みをしていただきたいと思います。(仕事がお休みの場合には罹患にかかわらずではありますが…) 集団生活の場ではうつらない・うつさないように心がけましょう。ご理解とご協力をお願い致します。食事・睡眠をしっかりとり、手洗い・うがいをし、予防していきましょう。

※ インフルエンザに罹患した場合は回復後登園時に園所定様式の「インフルエンザ治癒届け」をご提出ください。これは**医師に記入してもらうものではなく、医師から登園許可を得ましたら、保護者の方に記入をしていただくものです。**「治癒届け」は園にあります。また、ホームページからもプリントすることができますのでご利用ください。

やけどの多い季節です！

冬場は特にやけどが多くなる季節です。冬場はストーブなど暖房器具が身近に多くみられます。大人は十分に注意していたつもりでも、ちょっと目を離した隙に炊飯器、ポット、ストーブなどを触って、やけどをしてしまうことがあります。毎年、数名ですが、「やけどをしてしまいました。」と報告を受けています。また、ホカロン等直接肌に当てたりすると、低温やけどになってしまうこともありますので、注意しましょう。やけどをしてしまったら…。**すぐに流水で冷やします。**

〈その他の注意点〉

- ① 衣服の上に、汁物などがかかってやけどした場合には、衣服の上からシャワーなどで水をかけて冷やします。
- ② 直接シャワーや水をかけると痛がる時は、きれいなタオルで覆い、その上から水をかけます。
- ③ やけどの部分は清潔に保ち、受診しましょう。

さくらさんになるとまとちゃん！園で朝の検温がなくなっても、おうちで測ってきてくださいね!!

3歳を過ぎると病気に罹る割合が大きく減り、発熱の回数も減ってきて、だんだんと丈夫な体になってきます。園でも3歳児クラスのさくらさんになると登園時(受け入れ時)の検温がなくなりますが、ご家庭での検温はそのまま続けてください。夜間の睡眠はしっかりとれているか、起床後登園前までに発熱がないか、朝食は食べられているか等の健康観察が非常に大切になります。幼児クラスになると、0~2歳児クラスの時よりもサラッと「変わりありません」と言われ受け入れることも多くなりますが、この言葉の中には「夜もよく眠れ、朝もよく食べ、熱もなし！排便も良好！」という意味があると捉えています。要は「元気」ということです。なので、ちょっと体調が気になる時は遠慮せず、「ちょっと咳が出ます」など、ありのままを伝えていただくと良いです。

※2/19 部屋移動の日からまと組の朝の検温をなくします。自宅での検温が高めの場合にはお知らせください。