

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2018年3月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 岡本明日香

◇卒園おめでとうございます！

まだまだ寒い日が続いていますが、梅がちらほら咲き始めましたね。間もなく3月になります。卒園と進級が近づいてきて、嬉しくて、でもちょっと不安も混じる時期ですね。

キッチンでは卒園していくぎんがさんからのリクエストを2~3月の給食・おやつにたくさん取り入れて、卒園のお祝いをしています！今まで食べ慣れてきた給食やおよつその他、いつもは給食の献立にないものも！特別に献立になっているものもあります。（ぎんがさんだけの場合もいくつかあるので、在園児さんは年長クラスになるまで待っていてくださいね。）

《ぎんがぐみの子ども達からの献立リクエスト》

給食…エビフライ・ミートソースパスタ・納豆ごはん・グラタン・ワンタン（中華）スープ・
 じゃーじゃー麺・南瓜スープ・焼きそば・カレー・チャーハン・フライドポテト・
 ハンバーグ・たらこパスタ・マーボー丼・ビビンバ丼・唐揚げ・肉まん
 おやつ…みたらし団子・チーズケーキ・わらびもち・コーンフレーク・フルーツヨーグルト・
 クッキー・ケーキ・ココア・どらやき等

すっかりたくましくなったぎんがの子ども達、離乳食から給食を食べてきた子ども達は一番長くて6年間、本当に大きくなりましたね。園は昼食ですが、忙しい毎日、朝晩いつもいつもご飯を作り…育ててくれたお母さんお父さん方にありがとう！という、成長したまぶしい笑顔で卒園する子ども達を送り出せることが嬉しいです。

◇2月の食育から

『ワカメ』の話では、三浦半島の早春の海で大きくなった生ワカメを見せました。さくら・ひかりでは「わかめ！」「でか〜い」という元気な声があり、どうしてわかったの？と聞くと、「海で見た?!」「ママが（今日はワカメのおはなしと）言っていた！」という答えもきかれ、食育の予定を確認して登園してくれていること、嬉しくなりました。

海から採ってきたままの姿なので、めかぶ・茎わかめ・(一般的な)葉とワカメの詳しい名前を紹介しました。生ワカメの色が何色か「黒?」「緑?」、褐色という色名も紹介してから、食べられるようにゆでたワカメも見せてその色の変化を知ってもらいました。濃い黄緑になり「ブロッコリー!」のようなめかぶの先から流れるねばりのある液を「とろとろ〜」と表現してくれた子もいました。ベルトのような細長〜い茎ワカメは、給食で刻んで炒め煮にしてよく食べていることも伝えました。ぎんがさんでは、熱湯で実際に目の前で15秒~30秒ゆでたワカメを見て試食もして“しゃきしゃき”の美味しさを味わってもらえました。また「コンブ?」との声もけっこう聞かれ、ぎんがでは一度昆布をみせたことがあったので、記憶があったのかな?クラスによっては、出汁をとる乾燥された長く細い昆布を見せて、ぱきと折れる音を聞いてもらいました。生昆布を手に入れるのは難しいかな。

◆3月の食育予定表

6	幼児	「菜の花」のお話	22	さくら	玉ねぎの皮むき
14	まんま	キャベツちぎり	26	幼児	「サワラ」の話
22	とまと	南瓜の種取り			



★ほけんよい☆



看護師 高見久美子

体調に注意しましょう！

現在、発熱等の体調を崩しているお友だちは数名です。この時期インフルエンザ等の感染症が流行するため、なかなか全員揃うことが少ないのですが、先日のぎんが組のお別れ遠足は欠席者もなく、全員で行くことができました。

また、1月中旬から流行したインフルエンザ(罹患数46名)もようやく終息傾向がみられますが、3月までは引き続き注意が必要です。3月には卒園式も控えています。これからも、しっかり手洗い・うがいをし、また休養もとって予防していきましょう。

3月3日は「耳の日」

3月3日は耳の日です。耳の病気のひとつに急性中耳炎があります。毎年数名は診断されています。風邪をひいた時に、のどや鼻についた細菌が耳管を通り、鼓膜の内側の中耳に入って炎症を起こすものです。小さい子どもは耳管が短く太く、位置的に水平なため、のどや鼻の細菌が耳に入りやすく、急性中耳炎になってしまいます。また、幼児は耳が痛いと訴えますが、乳児はうまく言葉で伝えられないので、機嫌が悪かったりぐずり泣きしたり、耳に手をやるなどの仕草に注意しましょう。風邪で熱や鼻水などが長引いている時は特に注意が必要です。また、最近では滲出性中耳炎と診断されたお友だちもいます。急性中耳炎の繰り返しが原因で中耳内に滲出液がたまります。その結果、耳の聞こえが悪くなり、軽い難聴になって、後ろから呼んでも振り向かなかったりします。耳だれや痛み、発熱などの症状がみられにくく、発見が遅れることも少なくありませんので気をつけましょう。鼻水が続いたり、耳の聞こえが悪いと感じられた時は早めに耳鼻科を受診しましょう。

* 聴力とことば

0～4歳は言葉を覚える重要な時期です。この時両耳が聞こえない状態だと、言葉の習得が難しくなります。難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎などの耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康につて、日頃から気をつけましょう。

《子どもの「聞こえ」チェック～「ちゃんと聞こえてるかな？」と思ったら、確認してみましょう》

- 大きな音に驚いたりしますか？
- 周囲の呼びかけやおもちゃの音に振り向きませんか？
- 音楽に合わせて踊ったり、好きな歌などに反応しますか？
- 声（言葉）のみの指示に従いますか？
- 発達にそって、習得する言葉は増えていますか？
- 言葉のまねっこをしますか？

3月5日（月）、幼児クラスに「耳の話」の健康教育を行います。そこで、子どもたちに耳の働きや日頃から気をつけることをお話していきます。

※ お知らせ・・・とまとぐみ～ぎんがぐみ身体測定カードについて

3月の身体測定終了後、身体測定カードは園に返却せずにご自宅で保管願います。4月に新しいカードを配布します。