



ほけんだより



体調に注意しましょう！

入園、進級して一カ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。みるく組・分園まんま組では、発熱や胃腸炎で体調を崩しているお友だちが数名いましたが、徐々に回復してきています。分園まんま組では涙が多かった子も、今は朝の受け入れ時だけ涙で、とまとくさくら組の新入園児のお友だちは、担当保育士の傍からなかなか離れられなかったのですが、徐々に落ち着いて過ごしています。みるく組では食事に関して、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れるようになってきました。ぎんが組では四月中旬から溶連菌感染症が流行り七名の罹患数（4/2現在）となっています。溶連菌感染症は登園停止疾患でもあり、感染後数週間してリウマチ熱や急性糸球体腎炎を合併することがありますので、しっかりと治療をすることが大切です。

《はしか(麻疹)に注意！》

沖縄県でははしかの流行がみられています。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。

症状～①カルタ期：38℃以上の高熱、咳、鼻水、結膜充血、目やにみられる。②発疹期：一度下降した熱が再び高くなり、耳後部から発疹が現れ、赤みが強く少し盛り上がる。③回復期：解熱し、発疹は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 予防～MR(麻疹風疹混合ワクチン)予防接種

※1歳になったらなるべく早く接種しましょう！

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が、でお休みの日はゆっくりおうちで過ごし、しっかりと休養をとりましょう。

《お願い》

- ① 爪が伸びているとケガの原因になります。子どもの爪は直ぐに伸びてしまいますので、週末の休みには必ずチェックして爪切りをしましょう。
- ② 身体測定の日には髪の毛を頭のとっぺんで結ばずに、下で結んでいただけると助かります。
- ③ 気温の寒暖差がありますので、半袖、薄手の長袖等衣服調節できるものを準備しましょう。
- ④ 小児科や市の健診を受けましたら結果を連絡ノートなどでお知らせください。
- ⑤ 「体調不良時及び災害等緊急時連絡票」をご提出いただいておりますが、連絡が速やかに行えるように、外勤等で連絡先が異なる場合には口頭や連絡ノートでお知らせ願います。

《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お知らせください。健診結果につきましては連絡ノートに用紙を貼ります。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にお願いします。

新年度が始まって新しいクラスにも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。4月が始まったばかりの頃、キッチンにおかわりを取りにきてくれる子、食事の準備を頼みにきてくれる子に「何組さんになったのかな？」と問いかけると、進級してお兄さん・お姉さんになった嬉しさから元気にクラスの名前を伝えてくれる子や少し恥ずかしがりながらもしっかりと言える子、様々な姿がキッチンから見られました。

◇春に旬な食材は？

先日卒園児の保護者の方から筍をいただきました。ちょうど給食で「たけのこごはん」の計画があったのでぎんがさんに皮を剥いてもらい給食でいただきました。

小さな筍と大きな筍があったので、どんどん大きくなっていくことを伝えると、ひかりさんのお友達が「竹になる！」と話してくれました。おうちではどんな風に筍を食べるの？と聞くと、お家でもたけのこごはんを食べたり、「最初は固いから茹でて食べるんだよ」と詳しい子もいたり（「お菓子のたけのこ食べたことあるよ！」と声をかけてくれる子もいました笑）、子ども達にもなじみのある食材と感じました。

わかくさで毎年この時期に計画している「たけのこごはん」のレシピを紹介します。

「たけのこごはん」お米（3合分）

- 米・・・・・・・・・・2合（300g）
- もち米・・・・・・・・・・1合（150g）
- ゆで筍・・・・・・・・・・1P（160～180g）
- 油揚げ・・・・・・・・・・1枚（20g程度）
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・120g
- うす口醤油・・・・・大さじ2杯半
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3杯強
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1杯
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1杯
- 絹さや・・・・・・・・・・お好みで散らす

作り方

- ①お米ともち米を一緒にといでたっぷりの水で浸水しておく
- ②油揚げは油抜きをして、筍、鶏もも全て一口だいに切っておく
- ③鍋に調味料と具材を入れ、肉に火が入るまでサッと煮る
- ④お米をザルに上げよく水を切り、釜に入れ、煮込んだ具材も汁ごと入れ、定量（めもり）まで水を入れて炊く
- ⑤炊き上がったごはんに、サッと茹でた絹さやを飾っ

◆5月の食育予定表◆

7	ひかり	クッキングA 「いちごパイ」	17	ぎんが	クッキングB 「目玉焼き&芋餅」
8	さくら	グリンピースのさやむき	18	ひかり	「空豆」のお話
9	ひかり	クッキングB 「いちごパイ」	22	幼児	「アサリ」のお話
14	ぎんが	クッキングA 「目玉焼き&芋餅」	23	ぎんが	「空豆」のお話
	ひかり	空豆のさやむき	29	ぎんが	空豆のさやむき
16	さくら	「空豆」のお話			