

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2018年7月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 阿部侑希子

◆かみかみ・ごっくんできているかな？

7月より給食で使用する食材についての変更があります。わかくさの献立には咀嚼力UPのためのメニューや食材があり、食育活動の中でも子ども達に咀嚼・嚥下について呼びかけてきました。よく噛まずに丸飲み・早食いの癖がつくと事故に繋がる可能性も出てきてしまいます。以前からミニトマトや乾燥プルーン、白玉団子のような球状のものやのどにくっつきやすい食材は、しっかり噛まずに丸飲みしてしまうと、のどに詰まらせる恐れがあると言われてきました。保育園の給食でも咀嚼や嚥下機能の発達から安全面を考慮し、年齢ごとに形状を変えて食材を出しているものもあれば、乳児と幼児で全く別のメニューを出すものもあります。日々子ども達の食事の様子を見て、誤嚥防止のために1/2にカットしたり、反対に噛む力や手先の発達のために工夫をして献立を立ててきました。しかし近年いろいろな所で食事時の事故が絶えず起こっています。町田市保育行政より事故事例に基づいて、給食での使用に課題のある食材の情報提供をいただきました。その中にはミニトマト等、保育園でも給食に使用してきた食材が多く含まれていました。きっとご家庭でも保護者の方がお子さんの様子を見ながら、問題なく食べているものだと思います。

園でもいろいろと検討した結果、7月からは安全面を考え、ミニトマトや乾燥プルーンを献立から外すこととなりました。現代、咀嚼力の低下が課題であり、子ども達には安全に何でも食べられるようになってほしいものです。しかし、保育園でも一番人気のメニューはカレーや納豆です。井ぶりのや軟らかいものばかりのメニューは食べやすく子ども達も好んで食べますが、何より丸飲み・早食いになりやすいメニューです。顎が疲れてしまうのでメニューを全て固いものにする必要はありませんが、何か一品でもよく噛んで食べるものを取り入れましょう。やわらかいもの、固いもの、どちらも繰り返し継続して食べることが大切です。ぜひご家庭でも一度、食卓に並ぶメニューを見て、井ものばかりになっていないかな？やわらかいものばかり並べていないかな？食べる早さはどうかな？よく噛んでいるかな？…と、見守りながらメニューの工夫をしていけると良いですね。

◆年に一回！この時期だけの特別おやつ

6月は梅雨入りの時期。わかくさでは年に1回6月限定で「かたつむりケーキ」を計画しています。(実際におやつで食べた日は晴天でした^_^;) かたつむりの体にはロールケーキを、ツノの部分にはブリッツをさして完成です！子ども達はかたつむりのうたを歌いながら食べたり、グーとチョコでかたつむりの形を作ったりと、大人気のように。かたつむりだから減らさないで食べたい！という子もいて、喜んでもらえて嬉しかったです。「ロールケーキ大好き！また作って！」と言ってくれた子もいましたね。(手作りではなく某有名メーカーのスイスロールですが…泣)
 ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

※当日展示ありました

◆7月の食育予定表◆

10	幼児	いわしのお話	19	とまと	芋あらい
13	さくら	とうもろこしの皮むき	23	ぎんが	クッキングB「ピザ」
18	ぎんが	クッキングA「ピザ」	25	まんま	しめじほぐし
19	ひかり	枝豆もぎ	27	ぎんが	とうもろこしの皮むき

※7月～9月いっぱい給食の実物展示は行わず、写真展示のみになりますのでご了承ください。



★ほけんよい★



看護師 高見久美子

*夏の感染症に注意！

6月は発熱等で体調を崩したお友だちが多いましたが、現在は回復して元気に過ごしています。これからの時期、手足口病・ヘルパンギーナ等の夏の感染症に注意が必要です。昨年の夏は手足口病が流行っています。これからの季節、水分補給をこまめに行きしっかり休養をとるように心がけましょう。

手足口病とは

症状：口腔粘膜及び四肢末端(手掌・足底・足背)に水疱性の発疹・発熱・口内炎(食事がとれない等)
潜伏期間：3～6日
登園の目安：発熱がない(解熱後1日以上経過) 普段の食事ができる

6月の感染症(6/20現在)

溶連菌感染症…2名
手足口病…1名

ヘルパンギーナとは

症状：突然の高熱(1～3日続く)・咽頭痛・口蓋垂付近に水疱疹や潰瘍形成・咽頭痛がひどく食事や飲水ができないことがある
潜伏期間：3～6日
合併症：熱性けいれん・脱水症
登園の目安：発熱がない(解熱後1日以上経過) 普段の食事ができる

咽頭結膜熱(プール熱)とは

症状：39.0度前後の発熱・咽頭炎(咽頭発赤、咽頭痛)・頭痛・食欲不振が3～7日続く・結膜炎等
潜伏期間：2～14日
登園の目安：発熱・咽頭発赤・眼の充血等の症状が消失してから2日を経過するまで
※登園停止疾患であり、登園許可証が必要です

水いぼに関しては保護者の方の判断にお任せしています！

《水いぼについて》

毎年、保護者の方から「水いぼ」に関して「取った方が良いのですか?」「シャワーやプールはできますか?」などの質問があります。小児科や皮膚科の先生によって「少ないうちに除去してあげた方がよい。」逆に「自然のまま。」と考え方がそれぞれです。水いぼがあってもプールは入れますが、ジクジクしたり化膿している場合には入れませんので、ご了承願います。化膿してしまった場合には、ひどくなる前に早めに受診をした方がよいでしょう。

とびひに注意！

とびひは虫刺され・あせもなど皮膚を掻きこわしたところに、黄色ブドウ球菌等に感染しておきます。水ぶくれや膿を持った湿疹の汁には菌がいて、それを触った手で他の皮膚や他の子の皮膚に触れると、飛び火してうつることからこの名前と呼ばれています。とびひは身体の免疫力、体力が低下している時にかかりやすく、薬の力を借りないとどんどんひどくなります。長引いてなかなか治らない傷や、かさぶたが何度もはがれては、またジクジクするという傷は「とびひ」の疑いがありますので、早めに受診しましょう。

プール活動に関するお願い

- *連絡帳の排便チェックを忘れずに!
→下痢をしている場合はプールに入れません
- *手足口病やヘルパンギーナ・咽頭結膜熱(プール熱)・溶連菌感染症などに罹患し、登園許可がでた場合にも、「プールに入ってよいか」をあわせて、医師に確認し相談してください。
→登園許可が出ても、プール入水許可が出ないこともあります。念のため確認を!

健康教育…プール遊びを楽しもう！お約束守れるかな？

6/29に幼児クラス対象で「プールに入る時のお約束」についてパネルを使ってお話しします。子どもたちがケガや事故なく、安全にプール活動ができるようにしていきたいと思っております。