

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
～2018年8月号～
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 阿部侑希子

◆小さなしらすから大きくなったいわしを見て◆

いわしのお話で、しらす干しから生いわしまでの大きさや形状の変化を見せたところ、子ども達からの反応がよく、しらす干しは給食の小魚カップリングで食べていることやお家ではお醤油をかけて食べていることを話してくれました。煮干をみせると、おばあちゃんの家で出汁をとるのに使っているという子もいたり！意外となじみのある食材とわかりました。この日の昼食は生いわしにパン粉、粉チーズ、スライスアーモンド、おろしにんにく、パセリ粉等をまぶして焼いた“いわしのカリカリチーズ焼き”を食べています。骨があるので気になる子もいたようですが、骨まで食べられるよ、と声をかけながらよく噛んで食べていました。お話の中で生のいわしを見たときに、ひかり組とぎんが組からは昨年魚屋さんに魚をさばく様子を実演してもらったことを覚えていて話してくれる子もいました。さばく前の魚と給食で出ている魚との違いにもよく気付いていて、給食で出る魚には顔やしっぽがないこと等を話してくれました。お昼には生いわし、午後のおやつにはじゃこが入った”高菜とじゃこのごはん”を計画していたため、午後おやつの際にも食育のお話を思い出しながら食べていましたね。普段じゃこが苦手が進みがゆっくりな子も、よく食べていて驚いたと担当から話を聞きました。そんな風にいま苦手な食材があったとしても、少し関わりを持ったり身近に感じると不思議と食べられるようになることもあります。これからは食育活動やお話の中でいろんな食材に興味を持って食事をとってほしいな、という思いで取り組んでいきます。

◆人気おやつを紹介！◆

ココアバナナケーキ

→先日久々の計画で好評でした^^

<材料> (卵1個分/10人分)
卵・・・ML1個
砂糖・・・50g
牛乳・・・60cc
溶かしバター・・・25g
ピュアココア・・・15g
小麦粉・・・180g
ベーキングパウダー・・・5g
バナナ・・・2本(可食部約160g)
→手でつぶす or さいの目カット

<作り方>

- ① 大きめのボウルに卵を割りほぐして、砂糖を少しずつ加えながらよく混ぜる
- ② そこに牛乳、バターを少しずつ加えながら再びよく混ぜる
- ③ ②にふるったココア、小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、バナナも入れざっくり混ぜる
- ④ アルミカップやケーキ型に流して、160℃で18分焼いたら完成☆

◆8月の食育予定表◆

17	幼児	昆布のお話	24	幼児	夏野菜のお話
----	----	-------	----	----	--------

※キッチン改修工事により、8月1日(水)～27日(月)まで土曜日を除いた平日の昼食が給食センターのお弁当給食となり、午後おやつも普段の手作りおやつではなく、既製品を利用したおやつとなります。給食の食材を使用しての食育活動も行うことができませんので、ご了承ください。



★ほけんより★



看護師 高見久美子

7月は乳児を中心に発熱等で体調を崩したお友だちが多くいましたが、現在は回復して元気に過ごしています。また、今年も天候に恵まれ、水遊び・プール活動も元気にできました。これからが夏本番です。毎年、この時期手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎などの感染症が流行するので注意が必要です。連日の猛暑で、全国的に熱中症への嚴重警戒がでています。夏は体力消耗が激しい時期、体調が優れない時には休養しましょう。

7月の感染症(7/20現在)

- ・溶連菌感染症…2名
- ・手足口病…1名
- ・流行性角結膜炎…3名
- ・咽頭結膜熱…1名
- ・とびひ…1名

暑い夏を元気に乗りきるポイント

①水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

*園での水分補給

幼児組：適宜水筒のお茶や水道水を飲み、活動の合間に水分補給の時間を多くとっています。昼にお茶交換・追加補充あり。猛暑日は水筒に氷が入っているとベストです。
みるく・まんま・とまと組：7時半過ぎ・午前おやつ時・11時前後・昼食時・午後おやつ時・17時頃・18時過ぎ・その他汗のかき方・顔の赤み・機嫌の悪さ等子どもの様子に応じて湯冷ましやお茶で水分補給します。

②皮膚のケア

こまめに汗を拭いて、シャワーを浴びるなどして、皮膚を清潔に保ちましょう。

*シャワー・水遊び

プール活動終了とともに、水遊びがパワーアップします。ホースから出る水を浴びて、体の熱をとり、気化熱が体を冷やしてくれます。シャワーは9月末まで浴びます。

③紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずにしましょう。

*園の室内環境

幼児組：昼食時・午睡時を基本に冷房使用。朝夕延長保育など大人数で室内活動を行う時に気温30℃前後または湿度70%以上を目安に冷房使用。
みるく・まんま・とまと組：気温28℃前後または湿度70%以上を目安に冷房使用。その他子どもの状態により。
※外気温との差を目安・7~8℃(外気温35℃を超える時はそれ以上の差もあり・室温約25~26℃で調整。特に0歳児室は快適に過ごせるように配慮しています。)
※汗をかくことも自律神経の発達には必要です。暑くても外遊びの時間を設け、室内ではエアコンを使って過ごします。

④室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎには注意しましょう。

⑤体調管理

バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

*熱中症とは

- ・暑いところで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなって起こる症状や障害をいいます。
- ・症状：めまい・頭痛・吐き気・痙攣・こむら返り・倦怠感・意識がもうろうとする等

《熱中症予防のポイント》

- * 十分な睡眠・休養で体調を整える→無理せず体を休めましょう
- * 水分補給・食事をしっかりとる
→今年からは朝から暑いので、登園前に朝食と水分を必ずとりましょう
- * 汗のかき方や顔の赤らみ・目つき・表情・機嫌等に注意。早期対応。
→エアコンのある涼しい部屋へ・イオン飲料を飲む・横になって休む等
- * 幼児には熱中症の知識を教える
→水分補給や体を冷やし休めることの大切さ など

連日熱帯夜が続いています。寝苦しく、しっかりと睡眠がとれにくくなっているのではないのでしょうか。寝不足の状態は、次の日の活動に影響を及ぼします。乳児は新陳代謝がとても活発なので、熱がこもりやすくとも汗っかきです。特に眠くなってくると体温が上がるため、汗をかきやすくなり、寝つきが悪くぐずることもあります。0.1歳児の乳児やお年寄りには室内にいても熱中症にかかりやすく、注意が必要です。就寝時にはエアコンを上手に利用して、気持ちよく眠れるように大人が配慮・工夫をしてあげることが大切です。