



★きっちゃんより★

栄養士 阿部侑希子

◆もしもの時に備えて…

12月12日(水)の昼食で災害時に対応するための備蓄食品を使った献立を計画しています。最近では災害時に備えた備蓄食品を常備しているご家庭も多いのではないのでしょうか。わかくさでは、主食にはアルファ米(水やお湯をそそいで食べられるお米)を、どんな状況でも使いやすいようにキログラム単位で入っているものと、グラム単位で小分けになっているものを置き、さらに白米だけでなく味のついたご飯や、おにぎりになっているものも備蓄しています。また、身体を温める意味でも汁物があると助かるため、けんちん汁を常備し、子ども達のエネルギー補給や精神面のためにも間食も必要となるのでせんべいやクッキー、ラムネを日々の献立の中で入れ替えながら備蓄しています。これを”ローリングストック法“といい、備える→使う→買い足す、の繰り返しをしながら準備しておくことが大切と言われています。また、あったら便利だと買っておいても、普段食べ慣れていないものだと非常時には向かないこともあります。子ども達は特に、平常時でも食べ慣れたものを好む傾向にあるので、そういった意味でもローリングストック法を用いて日々の食事に取り入れていくと良いですね。

また、重要なのは水の常備です。1人1日3リットル必要といわれています。様々な用途に使うことができる水は必須となっています。ここで一度ご家庭の非常用袋を見直してみたいかがでしょうか。非常食献立の日も写真展示やホームページで紹介いたしますので、ぜひご覧ください。

◆1人でナンを作ることができます！

ひかり組は袋を使って、手作りナンのクッキングを行いました！袋で粉類と液体類をすばやく混ぜ合わせ、手の平を使ってこねる作業が、子ども達にとっては難しいようでしたが、コツをつかむと上手に手の平に体重をかけてこねられている子もいました。今回はお友達と協力して行う作業もありましたが、基本的には1人1袋で一生懸命こね続けて作ったナンでした。こねる時間や発酵時間もあったので、約2時間の長時間クッキングは初めてでしたがよく頑張りました！焼き上がりもふっくらで、上手にできていましたよ。1袋で2枚分のナンを作ったので、お友達同士で交換したり、先生たちにおすそ分けをしたり、と嬉しそうに渡しにいく姿が印象的でした。「どうやって作ったの〜？」と聞かれても、材料の名前がきちんと覚えて、「白い粉がなくなってベタベタしなくなるまでよくこねるんだよ！」と、大事なポイントまでしっかり覚えていました。ご家庭でも簡単にできるクッキングなので、レシピ等必要な際はお声かけください。

◆12月の食育予定表◆

3	ぎんが	クッキングA「うどん」	19	さくら	クッキングA「ホットサンド」
5	ぎんが	クッキングB「うどん」	21	さくら	クッキングB「ホットサンド」
10	幼児	ゆずのお話	26	まんま	えのきほぐじ
14	幼児	豆腐のお話		とまと	玉葱の皮むき
18	ひかり	人参の皮むき		さくら	南瓜の種取り
			27	ぎんが	さつま芋の皮むき



★ほけんより★



看護師 高見久美子

冬の感染症に注意しましょう！

11月下旬から乳児を中心に嘔吐下痢症等で体調を崩しているお友だちが増えてきています。

これからの時期、寒さが増して空気が乾燥すると、ますます感染症が増えてきます。園では11月から超音波空間除菌装置（加湿も兼ねています）を使用しています。うがい・手洗い・換気等を徹底し、予防に努めています。12月はお遊戯会やクリスマス会とイベントがありますので、体調には十分注意して臨みたいですね。

冬場に多い感染症について挙げましたので、ご覧ください。

11月の感染症(11/22現在)

伝染性紅斑…4名
溶連菌感染症…2名
突発性発疹…1名

ノロウイルス感染症

潜伏期間：1～2日

症状：下痢・嘔吐・腹痛・38℃以上の発熱を伴うこともある

治療法：治療法はなく、水分を補給しながら、回復を待つ

予防：①石けんでよく手を洗う
②嘔吐物・排泄物の処理方法に気をつける

処理方法：嘔吐物・排泄物が付着した衣類や床などは塩素系漂白剤をしみこませた布などで拭くようにする

登園のめやす：嘔吐、下痢等の症状が治まり、**普段の食事がとれる**

※ノロウイルス以外にもロタ・アデノウイルスなどの感染性胃腸炎もありますので、症状がみられたら早めに受診しましょう。

インフルエンザ

潜伏期間：1～4日

症状：高熱・関節痛・頭痛・寒気・だるさ
鼻水・咳など

予防：①予防接種
②手洗い・うがい
③温度・湿度（冬場 20～23℃・60%）

登園のめやす：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。

「インフルエンザ治癒届け」の提出をお願いします！

※医師に記入してもらうのではなく、
医師から登園の許可を得ましたら、
保護者の方が記入して園に提出するものです。

※「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
できます。

※ご家族の方がノロウイルス感染症やインフルエンザの診断を受けた場合には担当へお知らせください。
保育中に症状がみられた場合、早めに連絡させていただきます。

冬場のスキンケア

今年も既に唇、手足や体がかさかさなって痒みで掻いている子どももいます。

肌の乾燥対策

- ①加湿器を利用して湿度を保つ
- ②綿100%の衣類やチクチクと毛羽立たず刺激の少ない衣類を選ぶ
- ③入浴後、就寝前に保湿クリームを塗る
- ④唇に対してはリップクリーム等を塗る
- ⑤手洗後はしっかりハンカチ等で拭く

園ではベビークリームやワセリンを使用しています。