



★きっちゃんより★

栄養士 阿部侑希子

◆ぎんがさんの保育園の給食 No1 はなあに？◆

先日子ども達に給食で食べたいメニューのリクエストを取りました。みんな大好きカレーと納豆は予想通りあがりましたが、今年のぎんがさんは“かぼちゃスープ”が特にお気に入りのようで、クラス全体で人気のあるメニューだそうです。また、普段給食で出ているものだけでなく、給食でも食べてみたいな、みんなと一緒に食べたいな、と思うメニューでもいいよ！と声をかけたところ、ぎんがさんは「これはおうちでしか出ないんだけど…」「どこどこに売ってるおやつ！」と子どもたち個人で思い入れのあるメニューも聞くことができました。

～ごはん編～

- ・かぼちゃスープ・ウインナー入り温野菜サラダ・おふライス・ラーメン・なめこ汁・卵スープ
- ・わかめスープ・カレー・納豆・コロッケ・パニーニ・ナン・ピザ・焼きそば・肉まきおにぎり
- ・ハンバーグ・たらこスパゲティ・クリームスパゲティ・トマトスパゲティ・たまごかけごはん

～おやつ編～

・ホットドック・アイス・コーンフレーク・カキ氷・ゼリー・ドーナツ・たこやき・あんまん
 ・メロンパン・パンケーキ・お麩ラスク・スイートポテト・もちもちココアケーキ・しらすパン
 色々なメニューが出ました。クッキング保育で自分たちで作ったメニューもあったり、ご家庭の食卓に並んでいる好物のメニューもたくさんあるようでした。中にはたまごかけごはんも出ていますね…残念ながら保育園では提供することはできませんが(笑) 卒園まで残り少ないわかくさの給食を楽しみ、やっぱり美味しいと味わって食べてもらえるように、できる限り希望に沿って献立をたてていきますので、お楽しみに!(^_^)!

◆おもちつき頑張りました！◆

新年集会のおもちつきを行う前日におもちつきのお話をしました。蒸し器を使ってもち米を蒸すお話や、おもちをつくのを使う杵と臼の名前などを当日のシミュレーションもかねて話しをすると、おもちつきへの期待が伝わってきました。おもちつき当日はみるく・まんま組は炊き上がったもち米を、とまと・さくら組は少しついた状態のもち米を、ひかり・ぎんが組は上手につきあがったおもちの状態ですべて食べています。各クラス意欲的にもちをついていましたね。保育園ではきなこもちにして食べました。大好評で、お昼ご飯におもちでもいいよ！とのリクエストの声もきかれました。楽しむことができたようです。ご家庭でも色々な食べ方でおもちを楽しんだと話をしてくれる子もいました。この時期ならではの行事です。また来年記憶に残っていると嬉しいです。

◆2月の食育予定表◆

4	ひかり	クッキングA「ホットケーキ」	14	とまと	キャベツちぎり
5		クッキングB「ホットケーキ」	19	まんま	キャベツちぎり
5	みるく	チンゲン菜ほぐし	20	幼児	カキ(貝類)のお話
6	ひかり	人参の皮むき	20	さくら	玉葱の皮むき
12	さくら	クッキングA「型抜きトースト」	22	幼児	わかめのお話
13		クッキングB「型抜きトースト」	27	ぎんが	カレーパーティー



★ほけんより★



看護師 高見久美子

インフルエンザに注意しましょう！

1月中旬から分園まんま組を中心にインフルエンザが流行ってしまいましたが、現在は数名のみです。しかし、町田市内では現在もインフルエンザが感染拡大しています。今後も流行拡大の恐れがあります。インフルエンザは3月までは注意が必要です。今後もうがい・手洗いは勿論、食事・睡眠をしっかりとって予防しましょう。体調が優れない、回復が思わしくない場合は無理をしないように心がけましょう。そして、登園前の健康観察も十分に行ってください。

1月の感染症(1/24現在)

インフルエンザ A 型…21名
水痘…1名
とびひ…2名

保護者の方から「身長が前の月から伸びていない。大丈夫ですか？」などの声がありました。

～子どもの成長について～

〈身長〉

身長の伸び方には個人差があり、毎月数mm位ずつ着実に伸びている子や、2～3ヵ月くらい伸びず、急に1cm以上伸びる子など様々です。年間の身長の伸びで4cm未満が2年以上続く場合は低身長の疑いもあり、受診が必要と言われています。0～2歳までは栄養摂取が重要な働きをしています。乳児の場合は食事の様子も注意しています。子どもの成長には成長ホルモンが大きく関わっています。成長ホルモンは22時～2時に最も分泌されるので、この時間帯はしっかり寝ることが大切です。昔から「寝る子はよく育つ」と言われていますね。

〈体重〉

体重の増えは3歳を過ぎるころから増え方の割合が少なくなります。体調によっても減少したり、変動することがあります。体重の値だけで太り過ぎだと考えず、身長がしっかり伸びていて発達に問題なければ大きな心配はないでしょう。

〈肥満度〉

5月と11月には肥満度のチェックをしています。肥満度が30%を超えている場合は食生活の見直しをする機会を持てるよう、お話することもあります。乳児はまだぽっちゃりとした体型ですが、年齢が高くなるにつれてほっそりとした体つきに変わっていきます。

* さくらさんになるとまとちゃん！園で朝の検温がなくなっても、おうちで測ってきてくださいね!! *

3歳を過ぎると病気に罹る割合が大きく減り、発熱の回数も減ってきて、だんだんと丈夫な体になってきます。園でも3歳児クラスのさくらさんになると登園時(受け入れ時)の検温がなくなりますが、ご家庭での検温はそのまま続けてください。夜間の睡眠はしっかりとれているか、起床後登園前までに発熱がないか、朝食は食べられているか等の健康観察が非常に大切になります。幼児クラスになると、0～2歳児クラスの時よりもサラッと「変わりありません」と言われ受け入れることも多くなりますが、この言葉の中には「夜もよく眠れ、朝もよく食べ、熱もなし！排便も良好！」という意味があると捉えています。要は「元気」ということです。なので、ちょっと体調が気になる時は遠慮せず、「ちょっと咳が出ます」など、ありのままを伝えていただくと良いですね。