

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2019年9月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 阿部侑希子

◆わかくさの夏野菜メニューは？

夏の暑さに負けず、食欲も落とさずに乗り切れているでしょうか？保育園での食事の様子を見ていると、みんな変わらずおいしいと食べてくれています。おかわりの量も変わらず、完食！が続く日々を嬉しく思います。わかくさでは夏に旬を迎える夏野菜を使った献立がこの時期限定で登場します。夏限定のため食べ慣れていなくて、中には苦戦する子もみられますが…特に先日登場した「なすとピーマンの味噌炒め」はナスが苦手、ピーマンが苦手、と好き嫌いが分かれるメニューだったようです。

また、野菜がたっぷり入った「ピーマンと細切り肉の炒めもの」はチンジャオロースを保育園向けにアレンジして提供しました。ここでも、ピーマンが苦手と言って苦戦する様子もありましたが、つけ合わせの「ゆでトウモロコシ」と一緒に食べられる！と言って頑張っている子、デザートで乳酸菌飲料を励みに頑張る子、それぞれの姿がみられました。夏野菜メニューの中でも一番問題なく食べられていた「夏野菜カレー」には「トマト・ナス・赤パプリカ・南瓜」が入っています。大好きなカレーなので抵抗なく食べ始めていましたが、次第に何が入っているか気になったようで、みんなで中身の野菜当てクイズをしました。中には「わたしナス嫌いなんだよね…」と言う子もいましたが、あっという間に食べ終え、おかわりまでしていました～!(^_^)! 苦手意識の強い食材でもアレンジの仕方によって変わってきます。保育園でもいろんな工夫をしながら、苦手から大好き！に変わるように頑張っていきます！

◆イワシってどんな魚？

イワシのお話では、「イワシ」むれでいきるさかな・大片忠明（福音館）という絵本が、イワシのことをとても分かりやすく描いているので、まず読み聞かせを行いました。表紙のイワシの絵の中で口を大きく開けているイワシについて、さくら組ひかり組では、「王さまのイワシと家来かなあ？」、「怒っているのかなあ？」など、絵をよく見てかわいい声がありました。ぎんが組では「プランクトンを食べている」という、本の中の内容がずばりでてきました。（そのためぎんが組では実物のイワシを見たときに、赤いえらも見せてプランクトンだけこしとって食べることができるその働きについてもふれました）プランクトンを求め群れで泳いでいくイワシがコアジサシやブリ、イワシクジラに次々と食べられてしまい、そして人間の網にもつかまってしまう。それでも生き残ってまた群れとなり、卵が産まれて大きくなっていくイワシ。読み終えてから実物を見せました。

「ほうれん草と一緒におしょうゆかけて食べる！」などと、子ども達になじみのある【しらす干し】から、給食やおやつによく出る【小魚カップリング】というカリカリと丸ごと食べられる甘辛味のごまめほどのイワシ、もう少し大きくなった【煮干し】のイワシ、そして活きのよい15cmほどになって売られている【イワシの成魚】。群れで泳ぐイワシを見たことがある！という手もたくさんあがっていました。お話をした後、数日はぎんが組の子ども達で魚（生き物）好きの子ども達にイワシや他の魚のことで話しかけられるのが楽しく、色々と学びがいがあります。

◆9月の食育予定表◆

9	ひかり1	クッキング①「南瓜ケーキ」	17	ぎんが	人参の皮むき
10	ひかり2	クッキング②「南瓜ケーキ」		さくら	玉葱の皮むき
11	とまと	芋洗い	18	幼児	ツナのお話
13	幼児	お月見のお話			



★ほけんより★



7月に流行った手足口病等も8月には終息し、子どもたちも元気に過ごしています。8月に入り猛暑が続き、朝は早めに、夕方は遅め(16:30 前後)にと、暑さをしのぎながら外遊びを楽しんでいます。

最近では環境省から熱中症予防情報サイトで「暑さ指数(WBGT)」が出されています。年々残暑が厳しくなっていますが、これからの季節、運動会の活動等で体を動かすことも多くなります。熱中症予防に気を付けながら、なお一層、子どもたちの体調に注意して過ごしていきたいと思います。

ご家庭では十分な睡眠、食事を心がけ、体調を整えていきましょう。また、夏の長いお休みで生活リズムが崩れてしまった子は、早寝早起きを心がけ生活リズムを取り戻していきましょう。

暑さ指数(WBGT)とは

熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された指標。人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指数。

～ 環境省
熱中症予防情報サイトより抜粋 ～

9月9日は救急の日～園で起きたケガより～

0.1 歳児クラスではバランスを崩して転んだ拍子に口元をぶつけ、小帯を切る、唇を噛む、額をぶつける等のケガがよく見られます。今年度は1歳児の子が立ち上がる時にバランスを崩し、近くにあった座卓の縁に目の際をぶつけ、擦り傷となったり、同じく1歳児で室内を走っていて止まりきれず、ドアの縁に額・目・頬をぶつけ目の充血が見られるケガがありました。

幼児クラスでは八角ジムの登り棒に登っていて、慌てて降りようとしたところ、横棒に顎をぶつけ、そのはずみで前歯をぶつけるケガがありました。

年間を通して頭部打撲は日常生活の中で多くみられ、走って転ぶ、友だちとぶつかる、段差や台から落ちる、ジャングラミングの棒にぶつける、もっくんをくぐる時にぶつける等、様々な状況がきっかけで起きます。園では受傷状況(衝撃の度合いや受傷後の症状等)に応じて受診判断を行い、保護者の方に連絡を入れます。

子どもはいくつもの小さなケガを繰り返し、大きなケガにつながらないように身を守る能力を高めていきますので、たくさんの運動や動きを経験させていきたいところです。最近では、幼児クラスでもっくんの横に設置されている「うんてい」が人気です(保護者の方が寄付してくださったものです)。さくら組の子でも手を伸ばせば届く位置にあり、地面に直ぐに足が着くので子どもたちも楽しんで遊んでいます。

健康教育

～ケガに気を付けよう～

日頃の遊びの中に潜んでいる危険や、「こんなことをしているの?」といった内容をクイズ形式ですすめ、再度ジャングラミング等の遊具のお約束、戦いごっこ等について危険と安全について理解できるようにお話していきます。

受診等の相談に
備え、必ず連絡の
つく態勢をお願いします。

園で行っている主なケガ・手当て

*頭部打撲

打撲部位を状況に応じてアイスノン等で15～30分押さえながら冷やします。医務室または看護師のそばで30分～1時間安静にし、腫れや痛み・嘔吐の有無・顔色等を観察し、特に問題なければ、通常保育に戻ります。(状況に応じて室内遊びのみで様子を見ることもあり)打撲の程度がひどく、受診判断をした場合には保護者の方へ連絡を入れて受診します。受傷後6時間までは状態に変化が起きやすいため細かく観察し、2～3日は頭痛や嘔吐、手足の動きやしびれ・けいれん、食欲低下、活動意欲低下等がないか注意します。

*歯・歯茎打撲

流水でうがい・洗浄し、出血している場合には清浄綿またはガーゼで圧迫止血。歯のぐらつきや歯茎の傷、出血の状態をみて受診判断します。

*目に物が当たった・ぶつかった

流水で目を洗って清浄綿で拭き、結膜の充血状態をみて受診判断します。