



きゅうしよくだより



～あおぞら保育園～

2015. 12.



12月号

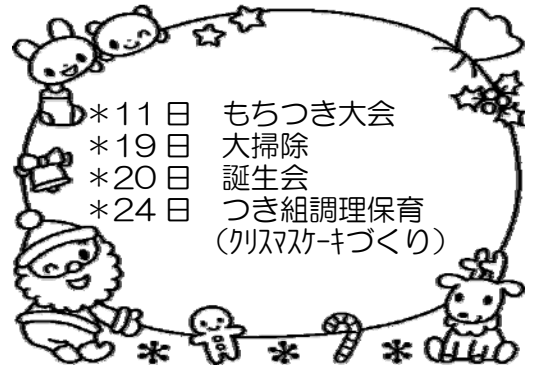
1



北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうに揺れ、遠くに見える富士山は真っ白。冬はもうすぐそこまでやっています。

今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。

また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前に必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、楽しみなもちつきやクリスマス、そして新しい年を迎えましょう。



- *11日 もちつき大会
- *19日 大掃除
- *20日 誕生会
- *24日 つき組調理保育
(クリスマスケーキづくり)



11月4日に 芋煮会 をしました!!



芋煮会では、ペンギん組さんからつき組さんまでが全員でさつまいも汁を作りました。

ペンギん組さんは小松菜、うさぎ組さんはしめじ、ことり組さんはこんにゃく・油揚げ・小松菜をちぎりました。ペンギん組さんは初めての調理保育です。はな組さんは料理用のナイフを使ってふかしたさつまいも・豆腐を切り、つき組さんは包丁を使って大根・にんじん・ごぼう・ねぎを切りました。

切った材料は、園庭においた大きな鍋で調理しました。炒めるときの音や匂い、ぐらぐらと沸騰したお鍋など、一つ一つの作業ごとに「わー!!すごい!!」と歓声が上がっていました。

この日に使ったさつまいもは、10月30日に芋掘りで子ども達が掘ってきたものです。自分たちで掘って、自分たちで調理したさつまいも汁なので、少しも残さず完食でした。当日の給食ブログでも写真付きで紹介しているので合わせてご覧ください。



菜園活動



11月から秋まき野菜の菜園活動が始まりました。ことり組さんはいちご、はな組さんは二十日大根、つき組さんはミックスレタスを育てています。

はな組さんの二十日大根はタネをまくと、早速芽が出てきました。間引きをして収穫を待ちます。ことり組さんのイチゴは苗を植えました。これから寒い冬を越し美味しい実を付ける予定です!つき組さんで育てているミックスレタスは、色々な種類のレタスが混ざった種で、色や味が違うレタスが一緒に収穫できます。サラダにしたり、サンドイッチにしたり...と収穫が今から待ち遠しいようです。

それぞれクラスの前にプランターを置き、毎日水やりをしたり手入れをしています。子ども達には育てる楽しみや大変さ、収穫の喜びを知ってもらいたいです。





おなかをこわした時の食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日ごろから子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過をよく観察し、また便だけでなく全体の様子にも注意しましょう。

急性の下痢では、いためられた腸の機能が完全に戻るまでに、5~10日くらいかかります。下痢の状態や年齢にもよりますが、1週間くらいは食事の内容に気を配る必要があります。

食事のPoint

- ★消化の良い食品で（下表）軟らかく十分に煮る。消化に悪いもの、油や繊維の多いものは避ける。
- ★暖かく調理したものを。冷たいものや香辛料は避ける。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等。体調をみながら与えましょう
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よくかんで食べること。



<原因>

- * 消化不良
- * 心因性
- * ウイルス
- * 細菌の感染
- * アレルギー



etc...

年間を通じて、ノロウイルスが急増しています。

	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	白パンのトースト、軟飯、粥、うどん	赤飯、寿司、玄米飯、ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚 (鯛、カレイ、ヒラメ、たら等)	脂肪の多い魚 (鰯、鮪、秋刀魚、鯖、うなぎなど)
肉類	脂肪の少ない肉 (とりささ身など)	脂肪の多い肉 (豚肉、ハム、ベーコン、ソーセージなど)
豆類	豆腐、高野豆腐など	小豆、大豆などの硬い豆や皮付きの豆 (きなこも全皮が入っているので中止)
卵類	卵 (半熟~ゆでたまご)	油で揚げた卵、すじこ、たらこ
野菜類	柔らかく煮た野菜 (人参、かぶ、大根、ほうれんそう、きゃべつ、カリフラワー、じゃが芋)	繊維の多いもの (筍、ごぼう、ふき、れんこん等) 強い香りのもの (うど、せり、セロリー、みょうが等)
果物	りんご (果汁~すりおろし)	砂糖漬けの果物、みかん、梨、いちご いちじく、レーズン、干し柿
飲み物	番茶、湯冷まし 味噌汁のうわずみなど	炭酸飲料、清涼飲料、乳酸菌飲料など
その他		海藻類、漬物、塩辛、干物、砂糖、油脂類、菓子類

しっかり手洗いで感染症を予防!

手洗いのポイント

手を濡らして、石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗きましょう。

最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパー



手は、物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しているのです。