

運動会もすぎ、10月第2週のお散歩遠足では、子どもたちがどんぐりをポケットやビニール袋に沢山拾って喜んでいました。10月も終わる今、まだまだ昼間は暑い毎日ですが、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。空気は乾燥し、一日の寒暖の差が大きくなり、現在、発熱・嘔吐の症状で欠席している人が年少さんを中心に多数出ています。12月のお遊戯会に向けての練習が始まっていますし、これから、インフルエンザが流行する時期にもなります。お子さんの健康管理に十分気をつけて頂きますようお願い致します。園でも、手洗いうがいを徹底していきます。

うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。
 ②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。
 ③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。
 ④2~3回繰り返します。
 ※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にネギみそ湯** みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁** おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える野菜類** 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。
- ビタミンC** 不足するとかぜをひきやすいキャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA カロテン** 粘膜を強くするホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

- ☆かぜの予防のために☆
- ①外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
 - ②抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくために薄着を心がけましょう
 - ③たっぷり睡眠をとりましょう。体調が悪い時は、はやめの休息を心がけましょう
 - ④栄養ある食事と、水分をしっかりとる
 - ⑤室内の湿度、温度に気を付け、こまめに換気する（湿度は60%くらい、室温は20℃前後）
 - ⑥インフルエンザの予防接種を受けましょう

家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。

- 手洗いうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器・食具の共用をしない。
- 嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てる時はビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。
- 処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。

歯を大切にしましょう

11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べものを噛むために欠かせないもので、力を出すときにくいしばるなど、重要な働きをしています。丈夫なよい歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウム、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養をじょうずに取りましょう。



なるほど！ちとせあめ

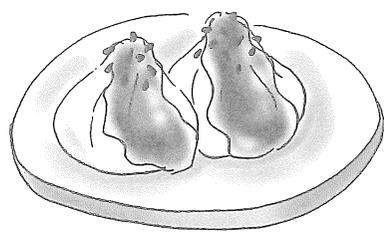
ちとせあめは江戸時代の元禄の頃、浅草のあめ売りが紅白の棒状のあめを「千年あめ」「寿命糖」という名で売ったのが始まりという説があります。昔は子どもの生存率が低かったため、無事に育ち、長生きしてほしいという親の願いが込められていたのです。また、甘い物は貴重品だったので、なによりの贈り物だったそうです。食べきれなかったときは、砂糖代わりに煮物や照り焼き、お菓子作りに利用してみましょう。

“ヌルヌル”が消化を助ける！栄養いっぱいのもも

人里でとれることから、「さいも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

秋のおやつ 里いものみたらしだんご

- ◎材料（子ども1人分）
- 里いも … 1個
 - A しょう油 … 18g
水 … 5g
砂糖 … 6g
 - B 片栗粉 … 2g
水 … 7g
 - 黒ごま … 0.2g



- ◎作り方
- ①里いもは皮つきのまま柔らかくゆで、皮をむいてから温かいうちにつぶしてラップにのせ、茶巾に絞る(2個)。
 - ②鍋にAを煮立てBを合わせて混ぜ、とろみをつける。
 - ③皿に①を盛って②をかけ、黒ごまを振る。

エネルギー (子ども1人分)	69 kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.1g
カルシウム	11mg
鉄	0.5mg
食物繊維	1.0g
塩分相当量	2.6g

お手伝いで食に興味を！

料理を手伝う体験は、子どもの好奇心を刺激する驚きや発見が多くあり、食への関心を高めます。葉物野菜をちぎる、トマトのへたをとる、野菜を洗うなど簡単なことから始め、徐々に、混ぜる、こねる、丸める、皮をむく、卵を割る、盛りつける、包丁や火を使う料理の手伝いなど、細かい作業や難しい調理にも挑戦してみましょう。発達に合わせて衛生や危険についても知らせ、安全に、親子で楽しみながら行うことが大切です。

★今回のおたより参考資料★

- ・「食育・健康・安全おたより文例 & イラスト集」 チャイルド
- ・「健康・病気のおたより文例」 ひかりのくに
- ・「いただきます ごちそうさま 秋 2016 vol.57」 メイト
- ・「健康おたより文例集」 学研
- ・「ピッコロ 2016 10月号」 学研
- ・「ポット 2016 10月号」 チャイルド

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。
 TEL 524-0592

