



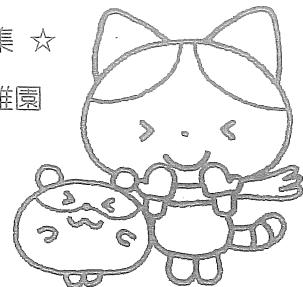
No. 7 ☆ 子育て情報提供 ☆

ほけんだより

H28. 11. 28

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫



園庭の木の葉が色づき、色とりどりの落ち葉でバラの花を作つて楽しむ子どもたちの姿があちこちで見られる季節となりました。少し前まで胃腸かぜが猛威をふるっていましたが、やっとおちついてきて、子どもたちは、毎日お遊戯会の練習に全力でとりくんでいます。

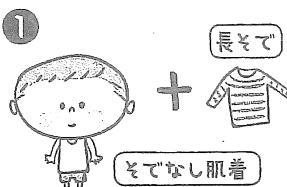
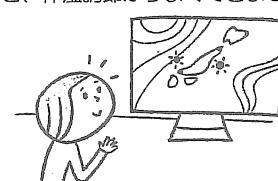
これから増え寒くなり、インフルエンザが流行するシーズンとなります。本格的な冬に向けて、今から薄着を心がけ、うがい・手洗いの習慣をつけ、天気の良い日は戸外でおもいきり体を動かして遊ぶようにして、かぜに負けない体作りをしていきましょう。

薄い物を重ねる

「薄重ね」がお勧め!

子どもは活発なので、厚着をしていると汗をかきやすく、汗が冷えると、かえって風邪をひきやすくなります。この時期は、気温の変化に対応しやすい肌着などを重ねた「薄重ね」がお勧めです。

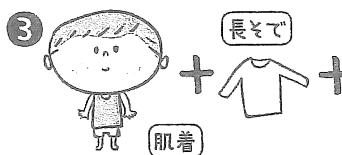
日中園では活発に動きまわっています。ヒートテックなど中に着こんでしまうと、体温調節がうまくできません。



半そでだと寒いと感じるようになったら、そでなし肌着に長そでを着せます。どちらも汗を吸う綿素材がよいでしょう。



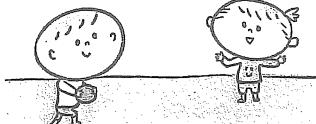
気温が下がってきたら、半そでの肌着に替えるだけでも、かなり体が温かく感じられます。



ベストやカーディガンなど、すぐに脱げるような羽織り物もお勧めです。

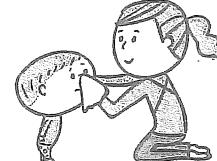
トレーナーよりも、長そでの上に半そでを重ねるほうが動きやすく、体が汗ばむのを防ぎます。(肌着の種類は気温によって調整)

薄着を心がける



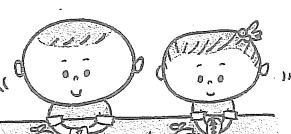
薄着で過ごすことで、体温調節などの体の機能が刺激されて、ウイルスへの抵抗力が高まることが期待されます。

はなをこまめにかむ



鼻水がたまっていると、鼻の粘膜の働きが低下します。鼻水はこまめに取り除きます。

手をしつかり洗う



ウイルスの付いた手で鼻や口にふれると、ウイルスが体内に入ります。手を洗う習慣をつけることで、ウイルス感染を予防します。

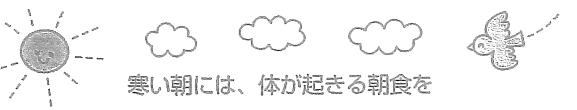
鼻のかみ方

- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

* 上手に鼻をかむことができますか?



* 園ではなかなか個別指導することはできません。ご家庭で、ゆっくり正しい鼻のかみ方を教えてあげて下さい。よろしくお願ひします。



寒い朝には、体が起きる朝食を

温かいスープやみそ汁、おでんやシチューなどの煮込み料理は、おなかの中から体を温めてくれます。根菜類やいも類、ねぎやしょうがも体を温める食材です。食事をすることでも体温が上がり、熱の材料となる炭水化物・たんぱく質・脂質をしっかりとります。ごはん、魚・肉・大豆製品・卵などのおかず、根菜たっぷりのみそ汁で、寒い朝でも体をしっかり自覚めさせたいですね。



茎に栄養いっぱい!
旬の食材カリフラワー

見た目がかわいいカリフラワー。最近では紫やオレンジといったカラフルな物や、珍しい形のロマネスクなど、さまざまな種類が見られるようになりました。カリフラワーに含まれるビタミンCは、熱に強く水にも溶けにくいので、栄養の損失が少ないのが特長。茎に多くの栄養を含んでいるのでもだにせず食べましょう。また食物繊維やカリウムも比較的多く含んでいます。サラダ・スープ・マリネ・クリーム煮などさまざまな料理に利用できます。



肌荒れ予防

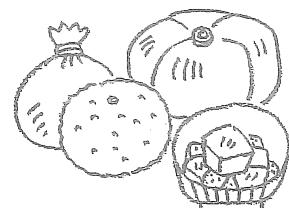


生後2か月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が絶えず逃げています。肌が乾燥すると、肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で、乾燥すると肌がかゆくなります。

肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどし、子どもの肌を守ってあげましょう。



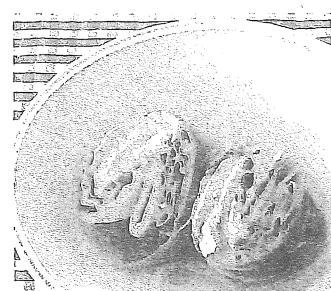
冬至にかぼちゃ



冬至は、北半球で太陽の高さが一年のうちで最も低くなり、昼が短く、夜が一番長くなる日です。無病息災を願い、かぼちゃやこんにゃくを食べ、ゆず湯に入る習わしがあります。かぼちゃやゆずはビタミンが豊富で風邪予防の効果があるので、寒い季節を健康に乗り切るために考え出された知恵ともいえるでしょう。今年の冬至は12月21日です。



サケの和風ロールキャベツ



あかのおさら
主菜

◎材料(子ども1人分)
玉ねぎ…10g(小1/10個)
生ザケ…50g(1/2切れ)
塩麹…6g(小さじ1)
キャベツ…40g(中葉1枚)
小麦粉…少々
酒…10g(小さじ2)
薄口しょう油…適量
水…150g

◎作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②ビニール袋に生ザケ、①、塩麹を入れてもみ、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- ③キャベツはラップで包み、電子レンジ(600W)で15秒ほど加熱し、芯の部分をそぐ。そいだ芯は薄切りにする。
- ④③のキャベツに小麦粉を振り、②のサケを端に置いて包んで、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑤鍋に④を入れ、②の玉ねぎ(塩麹ごと)、③のキャベツの芯、酒、水を加えて火にかけ、煮立ったら弱火で15分ほど煮込み、薄口しょう油で調味する。
- ⑥半分に切って中が見えるように器に盛る。

エネルギー 116 kcal
(子ども1人分)

たんぱく質	11.8g
脂質	3.5g
カルシウム	27mg
鉄	0.4mg
食物繊維	1.0g
塩分相当量	0.6g

★今回のおたより参考資料★

- ・「あそびと環境 0・1・2歳 11月号」 学研
- ・「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
- ・「ピコロ 2016 11月号」 学研
- ・「ポット 2016 11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

