

ほけんだより

H29.1.27

☆作成・編集☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

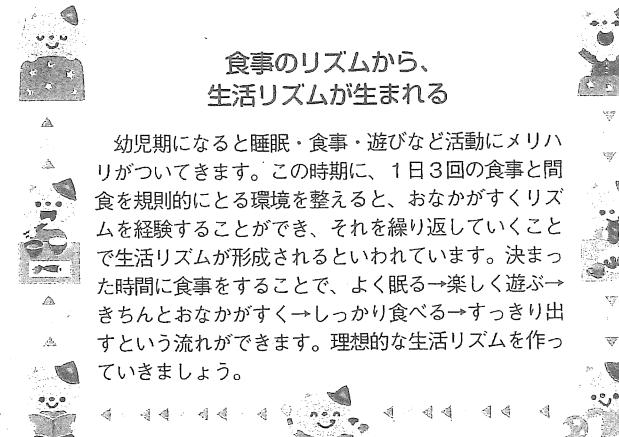
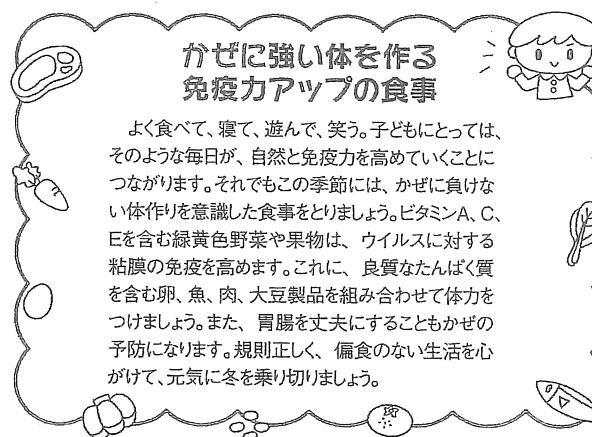
今年度もあと3か月。最後の学期がはじまりました。一つ上のクラスになるのだと、この期待を胸に、子どもたちが自分の力を信じてさまざまな挑戦をして欲しいと思います。本年も職員一同気持ちも新たに、子どもたちにとってよりよい保育をめざしてまいります。なにとぞよろしくお願ひ申しあげます。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、その毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作り意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

食事のリズムから、 生活リズムが生まれる

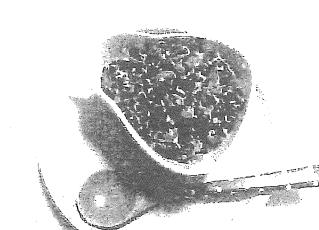
幼児期になると睡眠・食事・遊びなど活動にメリハリがついてきます。この時期に、1日3回の食事と間食を規則的にとる環境を整えると、おなかがすくリズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されるといわれています。決まった時間に食事をすることで、よく眠る→楽しく遊ぶ→きちんとおなかがすく→しっかり食べる→すっきり出すという流れができます。理想的な生活リズムを作っていくましょう。



規則正しい生活
十分な栄養、うがい、手洗いを心がけて、寒い冬も元気にすごしましょう。
ポツポツヒインフルエンザの話題も聞かれるようになってきました。流行する前の予防をしつかり行いましょう！！

朝、登園前にはお子さんの健康状態をいつも以上にチェックして下さい。
よろしくお願ひ致します。

大根葉のふりかけ



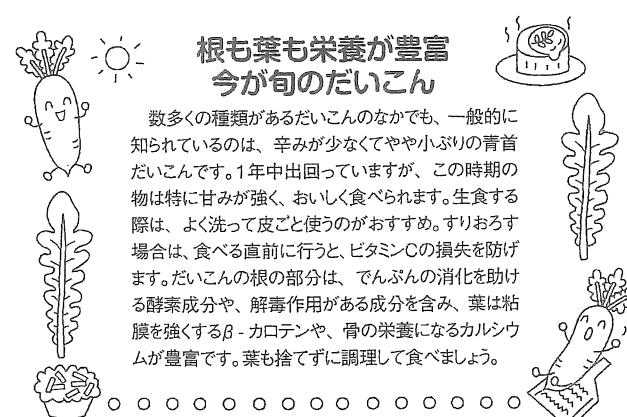
★材料（子ども4人分）

大根の葉	100g
ごま油	15cc
かつお節	5g
めんつゆ	15cc
白ごま	20g

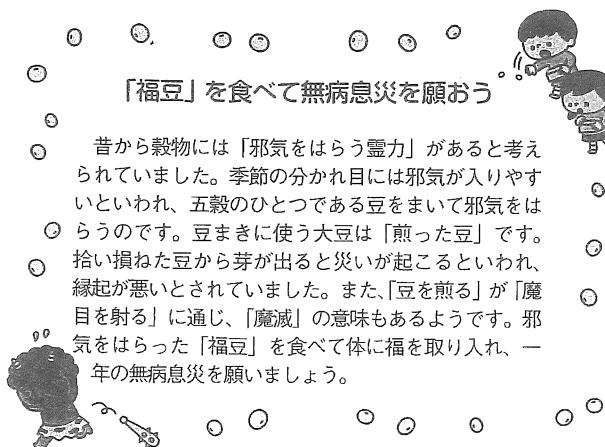
★作り方

- 細かく刻んだ大根の葉をごま油で炒める。
- しんなりしてきたら、かつお節とめんつゆを加え、水分をとばしながら炒める。
- 最後に白ごまを加えてできあがり。
※水分がなくならないでもおいしいです。
※しらす干しと一緒に炒めてもおいしいです。

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん



数多くの種類があるだいこんの中でも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に使うと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぶんの消化を助けれる酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強化するβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。



「福豆」を食べて無病息災を願おう

昔から穀物には「邪気をはらう靈力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいといわれ、五穀のひとつである豆をまいて邪気をはらうのです。豆まきに使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされていました。また、「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気をはらった「福豆」を食べて体に福を取り入れ、一年の無病息災を願いましょう。

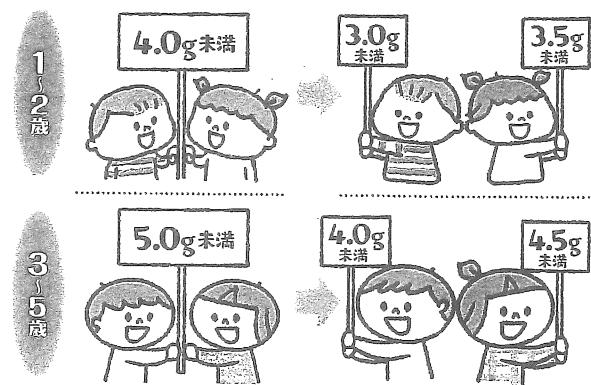
減塩

世界から注目を集める和食ですが、食塩量に関しては世界水準にほど遠いレベルにあります。食塩の過剰摂取は一生の健康にかかる大問題です。子どもたちの未来の為に、子どものうちから減塩を心がける必要があります。自分で注意できない子どもの食塩摂取については、まわりの大人が気をつけてあげることが重要です。食塩は実に多様な食品に入っているので、自分では気づかないうちに摂取していることがあります。「めん類が多い家庭なら減らして白米のご飯にする。」「外食をしたら翌日は少しでも食塩を控えめに」「市販のフライなどを食べる時は、かける調味料は少なめに」など、実行しやすい減塩方法からスタートしてみましょう。

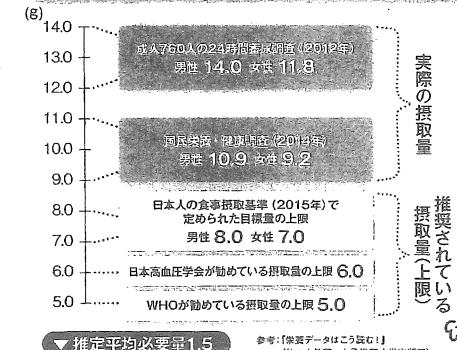
望ましい子どもの食塩摂取量は？

2015年に「日本人の食事摂取基準」が見直されたことにより、さらに1日の摂取目標量が減りました。

2010年



2015年

世界レベル
より相当
高いね

知っていますか？ 食塩のこと

知らずに食べている食塩(例).....

食パン (60g)	0.8g	卵サンドイッチ (110g)	1.3g	幕の内弁当 (400g)	3.8g	カップ麺 (77g)	5.1g	梅干しおにぎり (100g)	1.1g	あじの干物 (120g)	1.3g
チーズバーガー (122g)	2.1g	ポークカレーライス (350g)	3.0g	助六寿司 (260g)	4.6g	みそ汁 (150ml)	2.3g	ウインナーソーセージ (30g)	0.6g	ポテトチップ (60g)	0.7g

1日に とていい食塩量

1~2歳	男:3.0g未満 女:3.5g未満
3~5歳	男:4.0g未満 女:4.5g未満

・「いただきます ごちそうさま 冬 2016 vol.58」メイト

・「ポット 1月号 2016」チャイルド

・「ピコロ 1月号 2016」学研

・「食育、健康、安全 おたより文例&イラスト集」チャイルド

こんな方法で食塩の量を減らせます.....

しょう油、ソース、ケチャップなどをテーブルの上に出しておかない（子ども自身の判断でかけさせない）	フライなどにはソースをかけるものと決めつけず、味見をしてから適量かける。不要ならかけない	ウインナーなどは一度ゆでこぼして食塩を減らす	外食には食塩相当量を表示している店を選ぶ	2015年から食品表示に食塩量が表示されるようになったので、表示をよく見る
--	--	------------------------	----------------------	---------------------------------------

※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

