



食育だより


社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.4.11 発行

食育活動として保育園では食育目標を立てています。4月の目標は「園の食事に慣れる」です。新しい環境、保育者になり戸惑い不安になることがあります。今まで食べれたのに食べられない、甘えて介助を求める、泣けてしまい食事が進まない、など個々により様々な姿が見られます。少しずつ保育園の味や量、雰囲気慣れていけるようにしていきたいと思ひます。

また、今年のテーマは昨年に引き続き「グーランチ」です。地域の名産品、旬の野菜を使ったメニューを考え、子どもたちが様々な食材に触れる機会を作ってきたと思ひています。今年度も子どもたちからのおいしいサイン「グー！！」の仕草を見られることを楽しみにしています。

食育だよりでは食育の日のメニュー紹介、旬な食べ物などをお知らせしていきたいと思ひます。

4月の食育

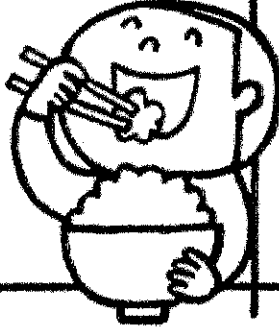


☆わかめごはん

☆タイピーエン

☆ゆで鶏のごまだれ

☆オレンジ





菜の花

菜の花とは、ダイコンやキャベツなど、アブラナ科の植物の花の総称です。食べるとほんのり苦みのある菜の花は、ちょっぴり大人の味。最初はなかなか食べ慣れない子もいるかもしれませんが。味覚の発達に伴って、少しずつ食べられるようになっていきます。

うれしい栄養

- ★カロテン…体内でビタミンAとなり、皮膚や粘膜を保護
- ★ビタミンC…免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富!
- ★葉酸…赤血球を作るのに不可欠。DNAの合成も促す

保存のコツ

湿らせたペーパーに包んでポリ袋などに入れ、冷蔵庫内で立てて保存します(2~3日保存可)。やや固めに茹でて、冷凍保存もできます。

アスパラガス

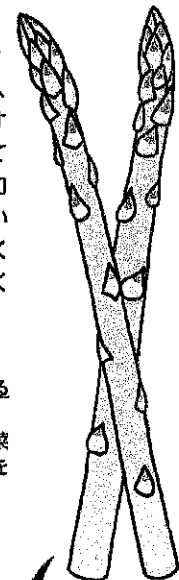
さわやかな緑色と柔らかな穂先が、春らしいアスパラガス。太くまっすぐで、緑が鮮やか、穂先が開いていないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、固くならないものが新鮮です。根元近くが固く感じられるときは、皮をむいておくと口当たりがよくなりますよ。

保存のコツ

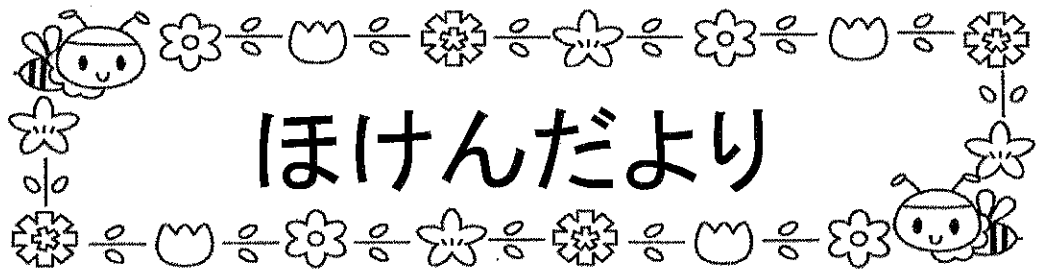
鮮度が落ちやすいので、すぐ調理するようにしましょう。保存するときは、湿らせたペーパーで包み、立てて野菜室で冷蔵します。紙パックやコップを使うと立てやすいです。

うれしい栄養

- ★アスパラギン酸…疲労回復やスタミナ増強に
- ★カロテン…体内でビタミンAになる



日光を当てずに育てると、ホワイトアスパラガスになります



ほけんだより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.4.11発行

春の訪れとともに新年度がスタートしました。「ほけんだより」では保健行事のお知らせやお子様の健康に関することなどをお知らせしていきます。新年度を迎え、環境の変化や疲れから発熱や嘔吐、下痢など体調を崩してしまう子どもも少なくありません。お子様が元気に園生活を送れるようご家庭と協力していきたいと思えます。何かありましたらお気軽に声を掛けてください。今月のおたよりでは治癒照明がなくても出席できる感染症をお知らせしていきたいと思えます。これらの感染症にかかった場合は医師の指示に従っていただき、登園を決めていただきますようお願いいたします。

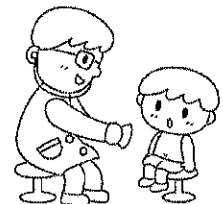
* 治癒照明がなくても出席できる感染症 *

病名	登園の目安
溶連菌感染症	薬内服後24～48時間経過
マイコプラズマ感染症	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	発熱や口腔内の水泡などの影響がなく、普段の食事がとれること
りんご病(伝染性紅斑)	全身の状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎	嘔吐・下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	発熱や口腔内の水泡などの影響がなく、普段の食事がとれること
RSウイルス	呼吸器症状が消失し、全身の状態が良いこと
帯状疱疹	すべての発疹が痂皮化してから
突発性発疹	解熱し機嫌よく、全身の状態が良いこと
ウイルス性肝炎	病状により医師によって感染の恐れがないと認められるまで

※アタマジラミ・水いぼ・とびひについては通常出席停止になります。

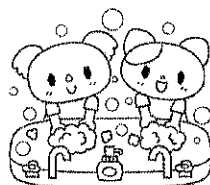
※登園では、水いぼが身体にあると水遊びできません。早めの治療をお願いします。

※流行性角膜炎(はやり目)は医師の診断により出席停止となる場合もあります。



* 登園前の体調チェックのお願い *

園では毎日、登園してきたお子様の健康観察を行っています。登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？(鼻水の色は何色ですか？)
- 湿疹・発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- ウンチは出ましたか？
- 機嫌は良いですか？いつもと変わった様子はありますか？

* 新型コロナウイルスについて

感染拡大のため毎日検温していただき、37.5℃が4日以上続いたり、咳が激しく出る場合は登園せず家で様子を見ていただきますよう、ご協力をお願いします。また、身近な人が感染してしまった場合は必ず保育園に連絡してください