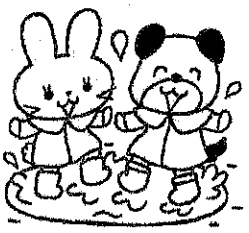
ほけんだより

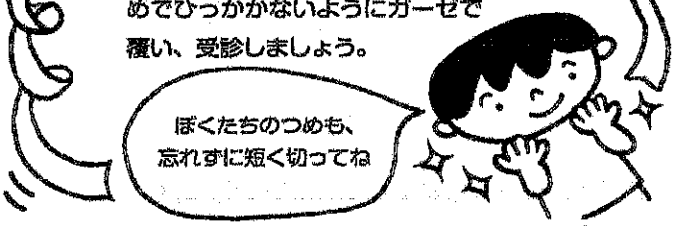


社会福祉法人　放光福祉会　ひかりみつる保育園　R6.5.28 発行

日に日に暑さが増し、夏もすぐそこまできていますね。朝晩の気温差に体が慣れず体調を崩しやすくなる子もいるかと思います。早寝早起きなどを心掛け体をしっかりと休め、たくさんご飯を食べ元気に過ごしていきたいですね。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

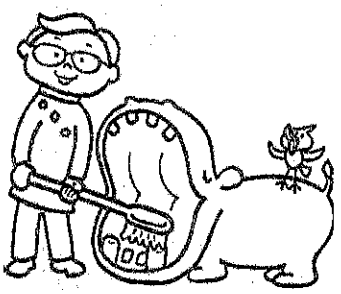
虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して**『とびひ（伝染性膿痂疹）』**になります。**うみをもったような水ぼうができ、強いかゆみが出ます。**かゆいからといってひっかくと大変！　水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。



子どもの皮膚のはなし

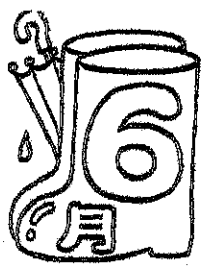
みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保温クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。

6月4日は虫歯予防デー



歯磨きの習慣をつけよう！！

☆食後は必ず歯磨きをしましょう。
☆おうちの人と楽しい雰囲気で歯磨きをしましょう。
☆最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げ磨きをしてあげましょう。
☆小さいお友達はブクブクうがいでキレイにしましょう。



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　R6.5.28

６月の食育目標は「咀嚼を知り安心して食べて行く」です。保育園では食事に関する絵本を読んだり、食事中に声を掛けたりすることで、しっかり噛んで食べられるようにしています。また、年齢や一人ひとりの様子に合わせて大きさを調節することで、無理なく食事ができるようにしています。今後も楽しい雰囲気の中、安心して食べられるように関わっていきたいと思います。

また、すみれ組は５月から食育活動としてバイキングを行っています。バイキングを通して、トングの使い方や自分の食べられる量を知ることができるようにしています。自分で取ったということで、みんな嬉しそうに食べていますよ。

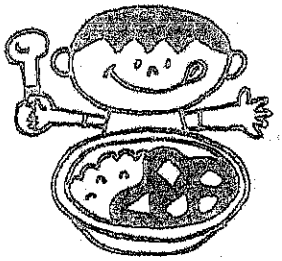
６月の食育メニュー　　18日（火）

パン

野菜のトマト煮

アスパラのドレッシング

バナナ

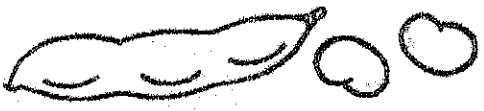


ソラマメ

空に向かって伸びるように育つ姿から名前がついたと言われる「ソラマメ」。ふかふかしたさやに包まれた豆には、バランスよく栄養が含まれています。

うれしい栄養

☆たんぱく質…筋肉や皮膚、内臓などを作る
☆ビタミンＢ群…疲労回復や、代謝向上に
☆カリウム…むくみ予防や塩分排出を助ける



保存の仕方

ソラマメは、収穫から時間が経つと、栄養も味も低下してしまいます。選ぶときは、さやがきれいな緑色のものを。買ってきたらすぐに、茹でる・蒸すなどの加熱処理をします。食べきれない場合は、加熱後に冷凍保存します。

カツオ

青葉の時季になると食べたくなるのがカツオ。昔から初夏の訪れを告げる魚として、親しまれてきました。さて、カツオにいちばん脂がのるのはいつでしょう？

選択肢　①春　②初夏　③秋

南の暖かい海で生まれるカツオは、暖かくなると北の海へ、寒くなると南へ泳いでいきます。4～5月頃にカツオは日本沿岸にやって来ます（初鰹）。夏の間にたくさん餌を食べて脂がのったカツオは、8～9月頃に南下を始めます（戻り鰹）。ですので、正解は③です！

うれしい栄養

☆たんぱく質…体を作るもとになる
☆DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）…脳の機能を高める
☆ビタミンＢ群…体内でエネルギーが作られるのを促進
☆ビタミンＤ…カルシウムの吸収を助ける