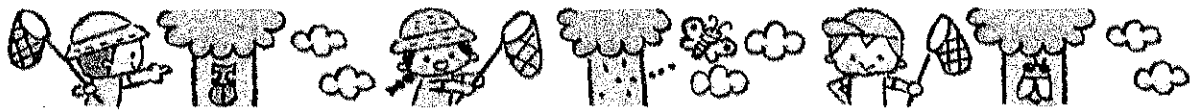


# 食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.8.28 発行

9月の食育目標は「自分から意欲的に食べようとする」です。保育園では先生と友だちと一緒に、楽しい雰囲気の中で食べられるようにしています。また手づかみや、スプーン、フォークを使って食べられる子や、食べてみよう挑戦する子が増えてきました。その姿をたくさん誉めていくことで食べる喜びを感じ、自分から食べようとする気持ちに繋げていきたいと思ひます。



## 9月の食育(グーランチ)

☆白飯

☆カボチャのサラダ

☆ガーリックチキン

☆豆腐と野菜のスープ



## 旬な食材

今月号は「カボチャ」について紹介しします。

カボチャは冬至カボチャとして冬に食べられるため冬が旬であると思われるかもしれませんが、カボチャは夏から秋にかけてが旬です。夏のカボチャはねっとりとして水分が多く、甘さは控えめだと言われています。冬のカボチャは旬の時期に収穫されたものを保存して追熟させているので甘みが強いカボチャになります。年中カボチャはスーパーにあります国産のカボチャが出回らない時期はメキシコやニュージーランドなど日本とは季節が逆の地域で作られた外国産のカボチャが売られていることが多いです。

カボチャは種も食べる事ができます。パンプキンシードとして食材や製菓の材料として売られていることもあり、たんぱく質ミネラル類、ビタミン類やポリフェノールなどが含まれています。



# 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 令和6年8月28日発行

まだまだ残暑は続きますが、過ごしやすい日も増えてきました。この時期は夏の疲れも出やすい時期です。ご家庭ではゆっくりお風呂に入ったり、たっぷり睡眠をとるなど、体調を崩さないよう気を付けていきたいですね。また、園では運動会に向けての練習が始まりました。体を動かす機会が増えますので、室内との温度差に気を付けたり、十分に水分をとり熱中症を予防したり、体調に十分気を付け、元気に運動会を迎えられるようにしたいと思います。

## 備えて安心

### 非常持ち出し袋をチェック!

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか?  
市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。  
まずは、1泊2日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。



#### 子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

##### 乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの

- おむつ おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。
- おしりふき 液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶 数日分あればベスト。
- 着替え 少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えるとムダになりません。
- おちちや 新卒を和らげてくれます。
- ミネラルウォーター 500mlを2〜3本。
- おむつやおしりふき、授乳用のケープなどをまとめた「外出用のバッグ」を常備置いておけば、非常時にそのまま使える持ち出し袋になります。



#### 持ってみよう

災害時にはベーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態ですぐ非常持ち出し袋を持ってみましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくて意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。



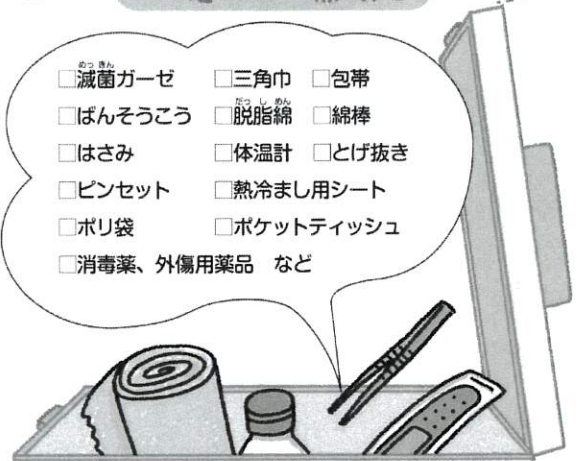
#### 実際に使ってみよう

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがない、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくとう安心です。備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つければベストです。

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ  三角巾  包帯
- ばんそうこう  脱脂綿  綿棒
- はさみ  体温計  とげ抜き
- ピンセット  熱冷まし用シート
- ポリ袋  ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか?

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

## 運動会に向けてくつの選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの割合が増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。



### くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか? 足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか? 目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか? 適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか? かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。
- 素材は吸放湿性に優れていますか? 水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。