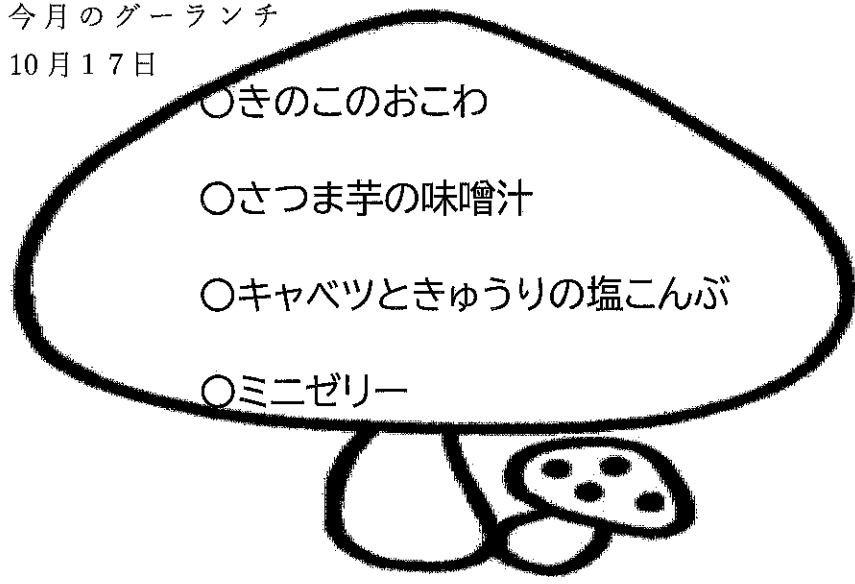




社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.9.27 発行

10月の食育目標は「箸やフォーク・スプーンを正しく使い食べようとする」です。発達段階に合わせて上から握る、下から握る、鉛筆持ちとありますが先生が見本を見せたり、手を添え持ち方を知らせたりし覚えられるようにしています。持ち方に慣れなかったり上手く持ち動かすことができなかつたりし戸惑う子もいますが、繰り返し知らせ少しずつ覚えられるようにしていきたいと思ひます。

今月のグーランチ
10月17日



- きのこのおこわ
- さつま芋の味噌汁
- キャベツときゅうりの塩こんぶ
- ミニゼリー

畑の様子

今年の夏も暑かったですね。畑のさつまいもはキラキラ太陽とおいしいお水をたくさんに受け、つるが伸び元気に育っています(*^^*)もっとおおきくなれ!



シイタケ

シイの木やミズナラなど、広葉樹にはえるキノコです。乾物として年中親まれています。生の場合、旬は春と秋です。腸をきれいにしてくれる食物繊維、塩分の排出を助けるカリウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。

干しシイタケ

干しシイタケは、天日で干すことで、ビタミンDが生シイタケの10倍にもなると言われています。また、香りやおいしさが凝縮されるので、よいだしがとれるようになります。

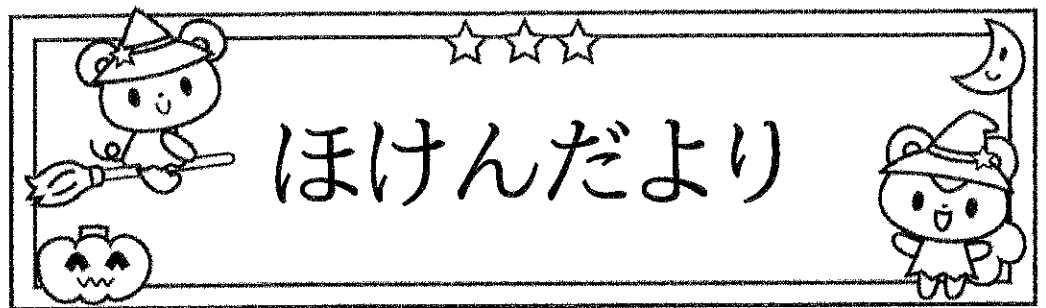
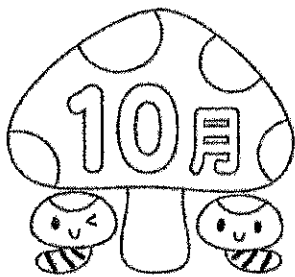
サンマ

「秋刀魚」と書いてサンマと読む、なんとも秋らしさのある魚です。栄養価が高く、皮に青みのある「青魚」の一つ。

成長に必要な必須アミノ酸(たんぱく質の構成要素)、赤血球を作るのに必要なビタミンB群や鉄、カルシウムの吸収を促すビタミンDが含まれています。中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させると言われるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富です。

サンマとしモン

鉄は、赤血球を作るのに欠かせない成分。ビタミンCと一緒にすると吸収がよくなります。焼いたサンマにしモンなどの柑橘類をキュッと絞ってかけると、おいしいだけでなく、栄養面でも◎です。



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6. 9.27 発行

朝夕は涼しくなり少しだけ過ごしやすくなりました。この時期は朝晩と昼間の気温の差が激しく、昼間は汗ばむ陽気なため風邪をひきやすくなります。汗をかいた後は、体が冷えないように着替えをしたり、衣服調整を行ったりし健康管理に努めたいですね。今月は秋の服装と風邪の症状について紹介します。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中がぬれないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

薄着で元気!

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に動くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もそもそ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、耳もくもく感

激しい耳の痛み



- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょつちゅう鼻水が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉鎖や結膜炎の疑い