

進級・就学を控えて

気持ちが不安定になる時期です。

H29



保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただなかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないか注意してみてください。

チック

指しゃぶり・つめかみ

どもり



「やめなさい！」と叱るとますます緊張してしまいます。ご両親はあせらず、子どもの気持ちに寄り添い、不安や緊張をやわらげられるようかかわってください。

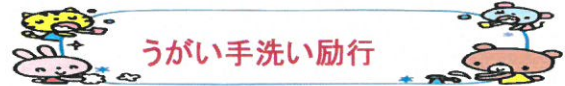


### フッ化物洗口説明会

対象：3歳児(うさぎ組)

説明会：4月5日(水)PM6時～6時30分  
うさぎ組クラス説明会があります。  
フッ化物洗口と同意書の説明をします。

いつから：5/8(月)からスタートします。



### うがい手洗い励行

2月に流行した感染症はインフルエンザと下痢・嘔吐の胃腸炎でした。熱があるときや、普段と違った様子が見られる場合は、人が集まる所への外出は控えましょう。

流行中の予防として、

- ①外出時は、マスク着用。
  - ②早めに用事をすませる。
  - ③うがい・手洗い。
  - ④早く寝る。
  - ⑤部屋の温度20度、湿度50%前後の環境を整える。
  - ⑥2箇所の窓を5cm開けて空気の流れを作り、5分間適宜換気をする。
- みんなが意識して、うつらない、うつさないよう行動しましょう。

### 2月の疾病状況

- ・発熱・・・13人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・インフルエンザA型  
りす(1人)、ぱんだ組(3人)、うさぎ組(4人)、きりん組(3人)
- ・インフルエンザB型・・・りす(1人)
- ・腸炎・・・りす(3人)、ひよこ組(1名)、ぱんだ(1人)

### 今月のうちな～くわっち～の日は 13日

毎月19日は国の定めた食育の日で、愛の泉保育園では子供たちに沖縄の郷土料理になじんでもらう為「うちな～くわっち～の日」として集会を行っています。栄養のうたを歌ったり、メニューの説明を厨房の先生が内容やウチナー食材の説明を栄養士がしています。3月のメニューは・・・

- \* するののから揚げ
- \* 油味噌
- \* タマナーチャンプルー
- \* うちなー風みそ汁

### 味覚を育てる



日本人には、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、「うまみ」という味覚があり、乳幼児期はこのうまみを育てるとも大切な時期です。

例えば、かつおやこんぶ等のだしをとると、うまみ成分の効果が素材のおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ、うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。

愛の泉保育園では、ファイトケミカルスープやシンプルなかちゅー湯等で子ども達の味覚を育てています。ファイトスープは玉葱・人参・南瓜・キャベツ・水で煮る味付けなし無塩。野菜の甘みが出ておいしいんです！本当に意外ですけど子ども達にも人気です。



3月

### 食育だより



愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

### 3月の献立のポイント

- ・3日は、女の子の健やかな成長を願ってひなまつりの行事食になっています。
- ・30日は浜下りで、おやつに三月菓子を予定しています
- ・大根、白菜、セロリ、ほうれん草、菜の花、花野菜、りんごやいちご等の旬の食材を取り入れています。



### \* ファイトケミカルスープとは

野菜や果物に含まれる色素や香り辛み、苦味等の成分で抗酸化作用免疫増強作用、生活習慣病を予防植物の力で体を元気にするスープです！愛の泉バージョンにアレンジしました。



- \* 今月のおすすめレシピは 愛の泉ファイトスープ 各フロアーに準備しています。感想やリクエストもお待ちしていま～す！

