



汗腺は2~3歳ころまでに発達します。

ずっと汗をかかない状態にしていると、汗腺が発達せず体温を自分で調節できなくなります。体温調節が苦手な乳幼児には、エアコンによる室内管理はととても大切なことだといえます。

汗腺が発達するためには、

- 1日のうち2時間ほど汗をかくようにする。
日中あまり暑すぎない時間帯にお散歩して汗をかかせてあげましょう。
→汗をかいた後はお風呂やシャワーでスッキリさせて、快適に過ごさせてあげましょう。



赤ちゃんにとってよい環境とは？

- 温度25℃~28℃湿度60%以下
- 外気温との差が5℃以内
- 吸水性のよい素材の服を着せて、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。

※湿度が低くなりすぎると乾燥から風邪やインフルエンザにかかりやすくなるため、温湿度計でこまめにチェックして快適に過ごせるよう気を配ることが大切です。

近年は、猛暑・酷暑と言われるように真夏は暑くて参ってしまうような日々が続きます。うまく汗をかくことができないと、**熱中症の危険**が高まります。暑い夏になれるためには、適度に外気にふれ、エアコンを使って上手に温度管理をしましょう。

ヒトメタニューモウイルス感染症とは

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症をひきおこすウイルスの一種です。1~3歳の幼児の間で流行しますが、大人にも感染します。8月は、5人の子どもたちが感染しました。

主な症状: ●咳(多くの場合、1週間程度続きます。)

●熱(多くの場合、4~5日程度続きます。)

●鼻水

悪化すると、以下のような症状が出る事もあります。

- ・ゼイゼイ(ヒューヒュー)という呼吸(喘息様気管支炎、細気管支炎)
- ・呼吸困難など

ヒトメタニューモウイルスは、1週間程度で症状が治ります。しかし、1回の感染では免疫が獲得できません。

感染経路: 飛沫感染、接触感染

予防: 手洗い・うがい・マスク・タオルや食器を分ける。

検査方法: 鼻咽頭を細い綿棒でぬぐった後、5~15分程度で鑑別できる。

※登園基準: ①発症後7日目登園可能

②全身状態が良好であること

③登園願いの記入

8月の感染状況

- ・発熱...19人(保護者へ連絡したケース)
- ・腸炎...りす組(1人) ・プール熱...りす組(1人)
- ・ヒトメタニューモウイルス...りす組(2人)、ひよこ組(3人)
- ・流行性結膜炎...うさぎ組(1人)
- ・しらみ...りす組(1人)、ぱんだ組(1人)

ひよこ組(1歳児)のかわいいお友達も「栄養のうた」を通して楽しく食育しています!

食欲旺盛で活発なひよこ組さんはお食事の前にえいようの歌のペーパーサートを持ちながら歌っています。食べ物に興味を持ち、おいしく楽しく食事が出来たらいいな、と思います

- 赤の食品**→血や肉をつくります(お肉・魚・豆・卵・乳・海藻等)
- 黄の食品**→力や熱になります(御飯・うどん・芋・パン・油等)
- 緑の食品**→調子を整えます(キャベツ・胡瓜・葱・大根等)



興味津々で楽しそうに歌っていました!

9月の献立のポイント

- ・まだまだ暑い日が続く為、冷やしうどん、スープカレー等食べやすいメニューを取り入れています。
- ・さんまや梨、ぶどう、青切みかん等、少しずつ秋の食材も取り入れています。
- ・25日は津波防災避難訓練で、お食事でも実際の非常食のカレーを食べます袋を開けてそのまま使い捨てスプーンでいただきます。



※3年間保存出来る非常食用カレーです

食育だより

9月

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



★今月のおすすめレシピは **野菜のケーキサレ**

甘くない野菜のケーキです。人参や玉葱、パセリチーズの入ったケーキ。野菜の苦手な子もおいしく食べれます、意外と簡単ですよ!

レシピへの感想が届きました。とても嬉しいです!!

* (ぱんだ組の保護者より)・・・手作りナゲット・・・昨日、作り夕食で出しました。わりと簡単に出来たので私のレパートリーに加えたいと思います。娘よりパパが喜んでパク×2食べていました。

* (ひよこ組の保護者)・・・赤しそジュース・・・去年からずっと気になっていて、やっと作ることが出来ました。飲むとさっぱりして、たくさん作ったのに無くなりそうです。レシピの分量が私好みの味でとても、うまいです!(^_^)

ありがとうございました!

これからもおいしい給食作り頑張ります!