

寒くなってきました。子ども達の鼻水が気になる場所です。0~2歳までは、鼻水が上手に出すことができません。自分で出せるようになるまでは、保護者の方が、吸ってとるか、又は電動の鼻水吸引器でとってあげるかなどして鼻水がたまるのを防ぎましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明

- 気温の変化によるもの
 - 風邪の初期症状の場合
- ※鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

- 細菌感染している可能性がある
- ※緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。
- ※透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしてあげましょう。

1月の疾病状況(12/25~1/20)

- ・発熱・・・7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・・・2人
- ・シラミ・・・3人



H31 2月 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

インフルエンザ予防のため、免疫力を高めることが大事です。

～腸内環境を整えよう!～

腸には全免疫細胞の6割以上が存在し、“人体最大の免疫器官”とも言われ、病原体を排除できる免疫細胞が集中しています。

腸内環境の悪化は腸の免疫機能の低下

有害物質に立ち向かえず、風邪やインフルエンザ、アレルギーの発症などさまざまな病気を誘発

善玉菌優勢の状態になると、免疫が整って病気の予防にもなります。

善玉菌にエサを与え、善玉菌を増やす!

善玉菌
乳酸菌
ビフィズス菌



エサ
オリゴ糖
食物繊維

食べ合わせも肝心です。

和食、味噌汁や野菜発酵食品:納豆、チーズ、キムチ、ヨーグルト

オリゴ糖:豆腐、ごぼう、玉ねぎ
食物繊維:穀物、いも、海藻

ムーニー作り

1月9日にカーサムーニーを作りました。今年はいばんだ組さんも一緒に挑戦しました!全部で200個作りました~!前日に新聞紙で作ったムーニーをカーサに包む練習をしたので手際良く当日はバッチリ!上手に出来ていました。サンニンのいい香りの中楽しくムーニーを作りました。



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

お食事のお当番活動

各クラス、お当番のエプロンを着て、はりきって活動しています! いばんだ・うさぎ組さんはテーブルへの配膳・ご挨拶やメニューの読み上げ、きりん組さんは簡単な果物の配膳から難しいおからイリチー野菜炒め等も頑張って、考えながらお皿に入れています。お当番活動を通して、食べる!意欲につなげていきたいと思っています。ご家庭でも食事前の簡単なお手伝いで会話も食欲も出てきて楽しい食卓になるといいですね!



2月の献立のポイント

- ・大根、白菜、セロリ、ほうれん草、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。
- ・おでん、ミネストローネ、パンプキンスープ、かちゆー湯、ソーキ汁、山芋イリチー、ポロポロジュシーこの時期に美味しい体を温めるメニューを取り入れています。

カレーパーティー

- ・ジョイジョイ広場の愛の泉畑に植えたじゃが芋を1日に収穫して、8日にみんなでカレー作りをします。一生懸命植えて水やりして育てたじゃが芋を感謝していただきます! お野菜をカットしたり、煮込んだり、楽しみですね!

おすすめ
レシピ

大人気!

(手作りミートボール)

お弁当の定番 ミートボール! 意外と簡単なので挑戦してみてくださいね! 各フロアーに準備しています。どうぞご自由にお取り下さい。また感想やリクエストもお待ちしています♡