

体力をつけよう!



2019年



保健だより

運動会(9/7)→防災避難訓練(10/11)に向けて

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子



気をつけよう! 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。

9/7は運動会がありますね。まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けない体力づくりを普段の生活の中に取り入れてみましょう。

例えば、登降園時や、お休みの日など、子どもと一緒に散歩をしたり外で遊んだりして、足腰を鍛えて汗をかかせるようにしましょう! 汗をかくことも、元気な体づくりにつながります。

登降園時、道を渡る時、飛び出す子がいて、ひやっとすることがあります。保護者の方はしっかり子どもと手をつなぎ安全面に十分に注意して横断して下さい。



クーラーの温度は室内が27~28℃になるように設定。



こまめに水分摂取。飲み物は、ミネラル豊富でノンカフェインの麦茶が最適です。



高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。**絶対に、子どもをひとりにしないでください。**



毎日、水筒を忘れず持ってきてきましょう。

8月の感染状況(8/1~8/21)

・発熱・・・12人(保護者へ連絡したケース)

1/A組(きりん組・うさぎ組) かつお節シシリー体験しました

かつお節やだし昆布の味比べをしました。

だしを取る前のかつお節とだし昆布を食べて、固いけど『おいしい』とカミカミ。

ダシを取った後のかつお節と昆布を食べて『おいしいな〜い』と言っていました。すごいですね。

天才! よく分かっています。

その後コップを3つ準備し、水・昆布だし汁・かつおだし汁を味見。色や匂い、味の違いを感じました。このおいしい水からおいしいみそ汁が出来る事を知りました。



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

9月の献立のポイント

- ・まだまだ暑い日が続く為、冷やし中華、もずく丼、スープカレー、ゼリー等 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。
- ・13日は中秋の名月です。お月見メニューで秋の味覚、きのこ御飯やきつねうどん汁、お月見団子を予定しています。(さつま芋入りの伸びない団子になっています)

かつお節と昆布のうま味

園の食事は、かつお節や昆布でダシを丁寧にとっている料理にふんだんに使っています。うま味には常習性があり、かつお節と昆布のうま味を知っている子供は将来、砂糖や油、塩分に偏らない健康的な食生活が送れると言われていいます。愛の泉保育園では、幼児期の敏感な味覚を育てる為にクッキングやかちゅー湯・ファイトスープ等を実施しています