

# 2019年 保健だより

10月

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

## 便秘はほうっておかないで!

離乳食から幼児食に移行するときや、腹筋がまだついていない、小食、運動不足、水分不足など、さまざまな要因があります。生活リズムが乱れてないか?食事はバランスよくとれているか?見直しのチャンスです。

ノア組さんでは、食育で栄養士の上地先生が、給食時間にこの食べ物の栄養は何色?とクイズを出すと、「赤」「黄」「緑」と子どもたちは答えています。ご家庭でも楽しくクイズゲームしてみてください。

便秘の子ども達が試してみたら、すごい出ました〜♪と、喜びの声が聞かれています。

それは、オクラです。オクラは水溶性食物繊維がたっぷりなので、まずは試してみるのもいいと思います。それでも改善がみられない場合は、病院の先生に相談してくださいね。

## 9月の感染状況(8/23~9/23)

- ・発熱・・・15人(保護者へ連絡したケース)
- ・インフルエンザ・・・りす組(1人)、ひよこ組(1人)  
うさぎ組(1人)、きりん組(2人)

## 10月

10/3(木)内科健診(りす・ひよこ・ぱんだ組)

10/24(木)内科健診(うさぎ・きりん組)

※内科健診は13:30分開始です。

※健診はお休みのないようお願いします。

## 11月

11/21(木)歯科健診(全クラス)10時開始

11/29(金)むし歯なし表彰式

園児:10時、保護者:10時

※保護者の表彰式も午前になっています。

むし歯のない保護者の方は表彰したいと思っています。時間を調整してぜひともご出席ください。



## 9月19日

### 沖縄市の母子推進委員会の皆さんによる食育劇

母子推進委員の皆さんが食育劇を披露してくれました。好き嫌いなく何でも食べるとお友達と仲良く元気に遊べる事を教えてくれました。

赤・黄・緑の食べ物クイズもしました。普段の練習の成果が出て全問正解!パッチリでした。



## 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



### ご家庭でもひと手間

保育園のタコライスやチリコンカンには、少し苦手な大豆やキドニー豆等が入ってます。豆類には幼児期の子供達に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。また、カレーやスパゲティー等の単品物にはレバーを入れたり、サラダや果物も添えてバランスを整えましょう!



## 10月の献立のポイント

☆大根、白菜、さつまいも、くり、梨やみかん、さんま、鮭、きのこの等の秋の食材を取り入れています。

☆涼しくなり、子供たちも活発になり、食べる量も増えているので、全体量を増やしています。



・10月11日(金)は防災訓練があり、全園児・職員で第一避難所のサンクレスト高原までみんなで避難します。お食事やおやつも使い捨て食器を使い実際の備蓄食のカレーやビスケットをいただきます。

### \* 今月のおすすめレシピは 手作りナゲット



超簡単! 包丁・まな板を使わず、材料をビニール袋で混ぜて揚げるだけ! 子供たちに安心の手作りナゲット食べさせたいですね! 各フロアーに準備しています。どうぞご自由におとり下さい。感想やリクエストもお待ちしていま〜す。