

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子ども達のわくわくしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

# 2020年 3月 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子



## 身体を鍛えよう～♪

元気に動くには骨を筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

### 骨と筋肉を強くするには？

●好き嫌いせず様々な種類の物を食べましょう。カルシウムの吸収を良くするためには、ビタミンDが必要です。

カルシウム(牛乳・ヨーグルト・小魚)  
ビタミンD(サンマ・鮭・きのこ・しいたけ)

●外でたくさん遊びましょう！  
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

### 室内では靴下を脱いで過ごしましょう。

靴下を履いたまま走ると転ぶ危険性があるため、保護者の皆様は、登園したらお子様の靴下を脱ぐよう宜しくお願いします。

※体調が悪いときは担任に声掛けしてください。

## 新型コロナウイルス

2019年12月以降、中国を中心に発生した新型コロナウイルスによりたくさんの感染者が出ています。

**潜伏期間:** 3～14日

**症状:** 風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)

**検査:** 診断: 症状や渡航歴、患者への接触歴などから発症が疑われる場合は保健所に連絡ののち、発症後5日以内に採取した喀痰(または気管吸引液)、咽頭拭い液、血液などを採取して調べます。

**予防:** ウイルスは耐熱性がない為、お湯をこまめに飲む。冷たいものは飲まない。特に氷水は飲まないように心がけてください。

くしゃみ、咳は2～3メートル飛沫します。マスクやティッシュを使用し飛ばさないよう工夫して下さい。

**ご協力願:** 体調が悪いときはご家庭での静養をお願いします。不要不急の人混みへの外出や集会は避けましょう。

## 2月の疾病状況

- ・発熱・・・10人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・ヘルパンギーナ・・・ぱんだ組(1人)

## 愛の泉花カレーパーティー!

・・・じゃが芋の収穫に感謝していただきます

子供達が10月に苗植え・水やりをして育てたじゃが芋を2月に収穫しました。日に日に育つじゃが芋を見て感動がありました。そのじゃが芋を使ったカレークッキングでは、ひよこ・ぱんだ組さんはピーマン、ノア組さんはじゃが芋を包丁でカット。みんなで切ったり、混ぜたり、歌をうたったりとてもおいしく出来ました。栽培→収穫→調理を通して達成感や食べる事への楽しみへつながったと思います。



## きりん組 リクエストクッキング

きりん組さんは卒園を目の前に、お楽しみクッキング!メニューを自分たちで考え→買い物→クッキングという楽しい計画を予定しています。子供達を交えての献立会議ではみんな目をキラキラ輝かせて、ワクワク感も伝わってきました。子供たちのいろいろな楽しい食経験が、幼稚園や小学校の給食時間が楽しみで好き嫌いなくおいしく食べる!という意欲につながると考えています。



## 一年間の食育を通して

一年を通して色々な食経験(行事食やクッキング、栽培等)また、いかすみ汁やミヌダル等のウチナー料理もみんなでおいしく食べました!苦手な物もお友達や先生達に励まされ克服しました。好きな物、食べたい物も増え、心も体も大きく成長したと思います。ご家庭でもたくさん褒めてあげて下さいね。

## 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日はひなまつりの行事食(ちらし寿司・魚のあられ揚げ・花魁のすまし汁・いちご)になっています。その日はお茶会が開催されます。先生をお招きし、ちゃんとお作法を習い上品にお茶をいただきます。
- ・26日は浜下り、おやつに三月菓子をいただきます。
- ・白菜、セロリ、花野菜、りんごやいちご等 旬の食材を取り入れています。また、殻付きのアサリにも挑戦します。
- ・今月は卒園するきりん組さんのリクエストメニューを多く取り入れています。ファイトスープや花カレー・マーボー豆腐、麩ム麩ム等。意外だったのは、さばの香味焼きでした。お楽しみに!

