



新型コロナウイルス感染症で健康と病気について考えさせられた年となりました。体調が悪くてもなかなか休まず、頑張ってしまうですよ！自分の体を休ませてあげて、自己免疫力を高めていきましょう。

## マスクで予防を！

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節ですが、今はそれよりも感染力の強いコロナ感染症はまだ流行中です。沖縄は以前と比べて感染者数は減っていますが、まだまだ油断はできません。

## 感染まん延防止のために

①登園時体温37.6℃以上の場合受け入れできません。保育中37.6℃以上で体調不良が見られる場合、保護者へのお迎えをお願いします。

## ②マスクの着用

3歳児のお子様は、努めてマスクの着用を、4・5歳児のお子様は、マスクの着用をお願いします。

※咳こみ・鼻水がひどい時は、ご家庭での経過観察をお願いします。身体を温かくして静養して、体調を整えてあげましょう。

## 気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴。さらに冬～春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行する時期です。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

発熱や下痢・嘔吐が見られる場合は、本人の体調を整える事と流行を防ぐ為にも、無理をせず家庭での療養をお願いします。

お願い

①嘔吐・下痢がある場合は家庭保育で経過観察して下さい。

②保育受け入れ後の嘔吐・下痢が見られた場合、他の子への感染を防ぐ為、保護者へお迎えの連絡をします。早急なお迎えについてご理解宜しくお願いします。

③嘔吐・下痢が続く場合は病院受診をお願いします。

④胃腸症状は3日～1週間で軽快します。最低3日間はお休みをして体を療養して下さい。

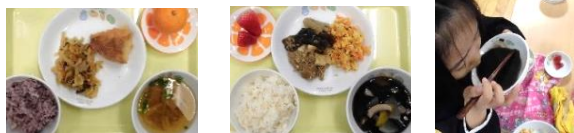
予防・消毒：アルコールは効果がないので、次亜塩素水で消毒しています。

## 2月の疾病状況

・発熱・・・15人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)

## 一年間の食育を通して

今年度はコロナ禍で予定していたクッキングやパヤオ見学等が中止になり残念でしたが、出来る事を考え、一年を通して色々な食経験(行事食や栽培活動、食べ物クイズ遊び等)をしてきました。また、いかすみ汁や骨付き肉、ニガナやフーチバー等食べ慣れない物もみんなと一緒に美味しく食べられました！苦手な物もお友達や先生達に励まされ克服し、好きな物、食べたい物も増えて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・魚のあられ天ぷら・あさり汁)を予定しています  
・菜の花や大根、白菜、セロリ、葉野菜類、りんご、いちご 春の食材を多く取り入れています  
・きりん・ひまわり組さんの最後にもう一度食べたい給食のリクエストメニューを取り入れています。胡瓜とみかんの和え物・ファイトスープ・おからサラダ・大学芋・パンプキンサンド意外なものもありました。たくさんのリクエストをありがとう！一番多かったのはカレーうどんでした。



## じゃが芋の収穫、新玉葱、旬のお野菜にふれました (きりん・ひまわり組)

10月に種イモの植え付けをして水やり、1月に収穫が出来ました。土付きじゃが芋を一生懸命きれいに洗いました。茶色だったじゃが芋が真っ白になって気持ちよかったです。栽培活動を通して食物への感謝の気持ちが育まれたと思います。また、土も根っこも葉っぱもついている新玉葱も皮をむくと真っ白になりました。薄くスライスしてサラダでいただきました。少し辛みがありましたが生玉葱サラダおかわりもして食べていました！



## 今月のおすすめレシピ

### 今回は人気のレバーペーストサンド

レバーは幼児期の成長に必要な栄養分を多く含みます。特に貧血の子はビタミンCと一緒に食べると吸収も良くなるのでおすすめです。カレー風味で子供にも食べやすくてなっているのでお休みの日にお子さんに手伝わってもらって一緒にクッキングはいかがですか？各フロアに準備していま～す！ご自由にお取りください

