



あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお祈りします。

2023年



保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子



冬の季節は粘膜が乾燥し抵抗力も弱くなり、風邪をひきやすくなる時期です。今回は鼻水のお話します。子どもの中には、年中鼻水が出ている子がいます。粘膜が弱かったり、アレルギー性鼻炎であったり、体が冷えると出てきたり不快な症状ではありますが、鼻水の役割として、ばい菌を身体の外に出す防衛反応です。たまっていると感染しやすい状況にあるので、お子様が自分で出せない場合は、病院で吸入したり、ご家庭で器械を使用して吸入して鼻水をだしてあげるとすっきりします。

鼻水の色を見てみよう。

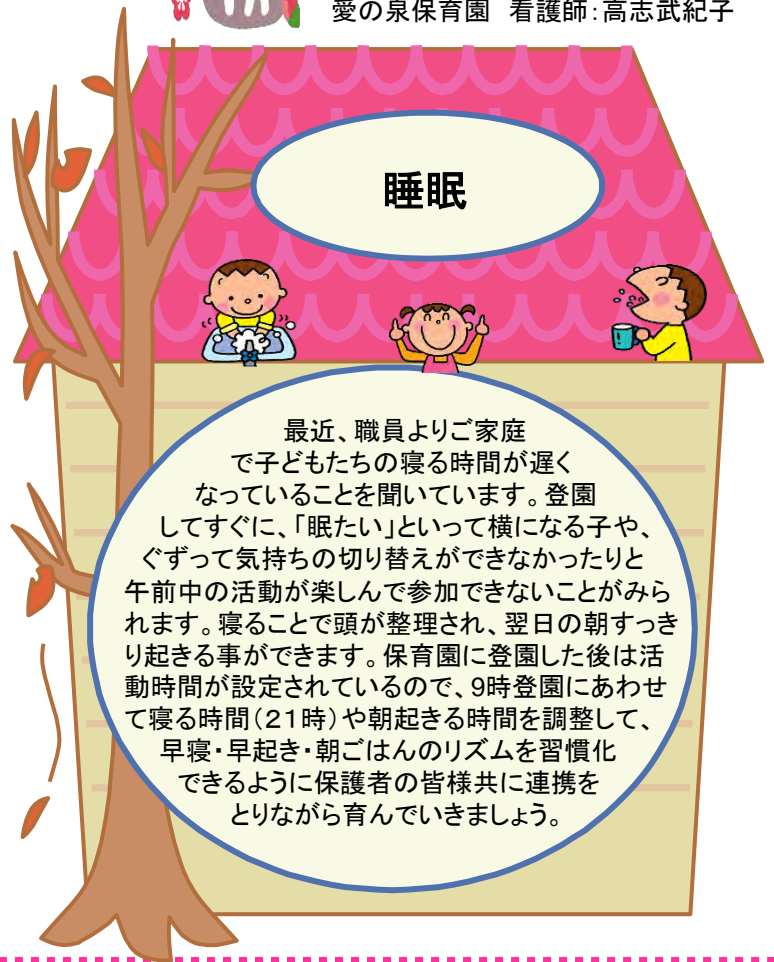


**透明・・・**気温の変化によるものや風邪の症状の場合。鼻水を垂れたままにしていると肌荒れの原因になります。

**黄色から緑色・・・**細菌に感染している可能性があり、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たため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿を行い鼻水を出しやすくしましょう。

### 12月の疾病状況(11/21~12/22)

- ・発熱・・・8人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・下痢・・・りす組(2人)



## 睡眠

最近、職員よりご家庭で子どもたちの寝る時間が遅くなっていることを聞いています。登園してすぐに、「眠たい」といって横になる子や、ぐずって気持ちの切り替えができなかったりと午前中の活動が楽しんで参加できないことがみられます。寝ることで頭が整理され、翌日の朝すっきり起きる事ができます。保育園に登園した後は活動時間が設定されているので、9時登園にあわせて寝る時間(21時)や朝起きる時間を調整して、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを習慣化できるように保護者の皆様共に連携をとりながら育てていきましょう。

## ホットケーキクッキング うさぎ組(3歳児クラス)

エプロンや頭巾を着るだけでルンルン！牛乳を入れて、混ぜたり、焼いたり、トッピングの生クリームやフルーツ、はちみつを選ぶのも楽しかったです。自分たちで作ったホットケーキはとても美味しく達成感も得られました。これからは感染症対策をしながら色々な事に挑戦していきたいです！



## 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

あけましておめでとうございます  
今年も子供たちの健やかな成長を願ひ、美味しい給食作り・楽しい食育体験が出来る様に頑張ります。  
宜しくお願いします。



### 1月の献立のポイント

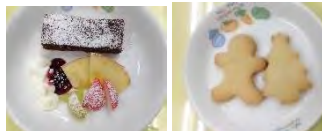
- ・大根、白菜、葉野菜、島人参、りんご、みかん等この時期に美味しいお野菜・果物を取り入れています。
- ・ポトフやおでん、うどん、いかすみ汁、あんかけ、中身そば等、体を温める美味しい冬メニューを取り入れています。
- ・7日は春の七草です。1日早めの6日にうちな一風七草ジュシーにさせていただきます。消化の良い物を食べて年末年始に疲れた胃腸に少しお休みしてもらおう日です。
- ・6日はりす・ひよこ組はサンニンの葉っぱ遊び、ぱんだ・ノア組はムーチー作りをしておやつにいただきます。
- ・30日は愛の泉マルシェです。お店屋さんごっこをした後、ジョイジョイ畑で収穫したじゃが芋を使った料理を愛の泉カフェでランチします！楽しみですね！

### 12月の楽しかった行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられていて、各地の郷土料理や旬の食材を用いるのが特徴です



冬至ジュシー  
南瓜のいとこ煮  
大根のゆず和え



鮭のグラタン  
クリスマスポンチ  
ジンジャークッキー

