



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。

2024年



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

新しい年が開けました。お正月は元気に過ごせましたでしょうか？今年もいろんなことを楽しんでいきましょう！



今月は親子もちつき会があります。当日は手洗い、マスクの着用、手指消毒をおねがいします。冬の感染症として、ノロウイルス(感染症胃腸炎)や、インフルエンザ感染症が流行しやすい時期です。お子様の健康に留意し、元気に過ごしていきましょう。

ノロウイルス感染症の登園基準

- 登園基準: ①下痢や嘔吐がない。
②食事摂取ができる。
③3日間の安静後4日目登園可能。
④登園願いの提出。(保護者サイン)
以上のすべての条件を満たしていること。

※園内で感染症が流行している時に、下痢や嘔吐がある場合は、お迎えをお願いします。又、感染性腸炎が疑われる場合は病院受診をお願いします。感染拡大予防のためご理解・ご協力よろしくお祈りします。

12月の疾病状況(11/30~12/25)

- ・発熱・・・10人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・インフルエンザA型・・・ぱんだ組(1人) ・手足口病・・・ひよこ組(1人)
- ・溶連菌感染症・・・ひよこ組(1人) ・アデノウイルス・・・うさぎ組(1人)
- ・突発性発疹・・・りす組(1人)

質の良い睡眠をとるには？



朝は早く起きて、
①太陽の光を浴びる



②コップ1杯の水を飲む

③朝食にタンパク質♪
16時間後に睡眠ホルモンが出て良い睡眠がとれるそうです。

④便秘予防

朝食食べ終わって、15分後にトイレに座る習慣をつけて、排便を促していきましょう。

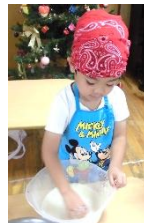


朝は余裕をもって起きましょう。
ご飯はよく噛んで食べ、排便を促し、朝はゆったり過ごせるように、外出する1時間前には起きるようにすると良いでしょう。

おにぎりクッキング (きりん組・4歳児)



一人ずつ洗米に挑戦しました～
初めての洗米体験！お米を触ってみると気持ちいい～、冷たい、興味津々楽しそうに洗っていました。そして炊飯器に入ると固い粒々のお米が柔らかい御飯になりました～
炊き立ての御飯は温かくていい香りがしました。おにぎり作りは手にくっついたり、崩れたり、難しかったけど自分で握ったおにぎりはとても美味しかったです！



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な料理を「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

鮭のグラタン
クリスマスポンチ



クリスマス
ケーキ



冬至ジュシー
南瓜のいとこ煮
大根のゆず和え



ツリーポテト



食育だより

栄養士 上地陽子

新年・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い
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。
- ☆けんちんうどん汁、いかすみ汁、ソーキ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、少し早めの5日にうちな一風七草ジュシー(よもぎ・春菊・からし菜)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う日です。
- ☆18日はムーティー作りをします、りす・ひよこ組はサンニンの葉っぱ遊び、ぱんだ・ノア組はムーティー作りをしておやつにいただきます。
- ☆29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！