

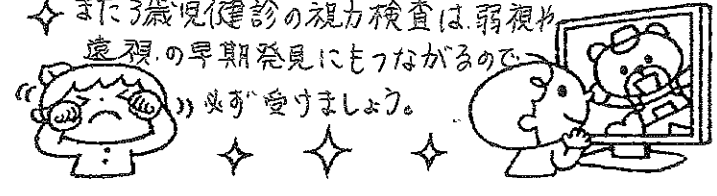
# 10月の食事&健康だより

平成28年度 横浜みのり保育園

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋... 子どもたちにとっては、どの秋が一番でしょうか。何をするにも適したさわやかな季節になりましたが、季節の変わり目で、風邪をひいたり、体調を崩しかちになります。楽しい行事がいっぱいの10月。元気に活動出来るよう生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

- 子ども目は、日々発達しています。視力が1.0位になるのは、6歳頃と言われています。
- 子どもは、伝染性の目の病気になり、視力に異常が生じて、ほとんどの場合、自分から、その症状を訴えることはありません。子どもの目の異常は周囲の大人が早期に見つけあげましょう。
- また3歳児健診の視力検査は、弱視や遠視の早期発見にもつながるので必ず受けましょう。



## もし目に何か入ったら...

まずは、様子を見てください。飛来物、はらい出て目を洗い流します。それでも取れない時は...顔を洗える子どもは、目を洗います。こすらないように気をつけましょう。小さい子どもは、水で濡らした綿棒で軽く拭き取ります。無理にこすったりしないようにしましょう。乾いたカーゼでこすると目を傷つけるのでやめましょう。それでも痛がる時は眼科を受診しましょう。

## 9月に出た感染症

- 流行性結膜炎 ... 2名
- とびひ ... 3名
- 手足口病 ... 1名

## 薄着の習慣を心がけましょう

薄着にすることで、外気温が感じられ、寒さ、暑さに対する皮膚の適応能力が高まり、身体に自然と備わっている調節機能や健康機能を高めることができます。風邪を引きにくい丈夫な身体を作ります。また子どもたちは熱を作る力も盛んで、すぐに温まり汗をかきます。肌着を利用して薄着の習慣をつけましょう。

## 魚を食べよう!!

秋は、「味覚の秋」と言われるように、たくさんのおいしい食べ物があります。さんまやさばなどの魚も脂がのっておいしい時季です。魚には、身体に良い栄養が豊富に含まれているので、保育園でも積極的に魚を食べるようにしています。子どもにとっては、骨を取ることが難しいですが、おはしを使う練習にもなります。

## ☆ 魚を食べると...

- ・身体が成長し、力がつく
- ・頭がよくなる
- ・血管の掃除をしてくれる
- ・目がよく見えるようになる



## ○ コーンフレーククッキー (10/26 おやつ予定)

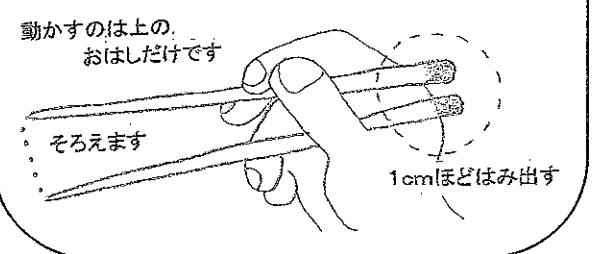
- 〈材料〉... 25~30枚
- ・小麦粉 ... 130g
  - ・バター(マーガリン) ... 80g
  - ・砂糖 ... 70g
  - ・コーンフレーク ... 50g
  - ・卵 ... 1個

## 〈作り方〉

1. バターをクリーム状に練り、砂糖を加えてすり混ぜる。
2. 卵を加え、コーンフレークをざとつぶしながら、小麦粉を加えてざっくりと混ぜる。
3. 天板にスプーンで落とし、予熱したオーブン170℃で15~20分焼く。

## 正しいおはしの持ち方

- ・上のおはしは、人差し指と中指ではさみ、親指のはらで軽くおさえます。
- ・親指は、人差し指の爪の横にあてます。
- ・下のおはしは、親指と人差し指の間にはさみ、固定し、薬指の爪の横にあてます。
- ・おはしの持つ位置は、おはしの真ん中より少し上を持つ。



## クッキングのお知らせ

- ぼんた
  - 10月18日(火)... さつま芋のバター焼き
  - ぞう
  - 10月21日(金)... 春巻き
- ★ 17°ロント三角巾を持ってきてください。

