

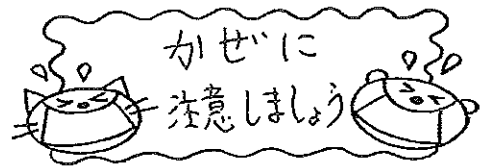
11月の食事、健康だよ!

さわやかな風が吹き、秋らしい空が広がっていますが、朝夕の冷え込みが厳しくなり、季節は秋から冬へと急加速しています。日中は気温が高くなり、変化しやすい時期でもありますが、厚着にならないよう気をつけて、調整しやすい服を選び、外あそびなどで、たくさん体を動かして、秋を満喫したいと思います。

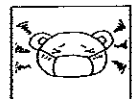
冬のスキンケアを始めましょう

子どもは大人に比べ、皮膚の厚さが2分の1～3分の1と薄く、乾燥しやすく、刺激や摩擦に対する抵抗力も弱いので、とても傷つきやすいです。

冬の乾燥の時期には清潔と保湿のケアを心がけて下さい。入浴後などに刺激の少ないクリームを使用し、デリケートな皮膚を守ると良いでしょう。



さわやかな季節とはいえ、朝夕の気温の差から体調を崩す子どももいます。小さな子どもは特に敏感なので、早期発見、早期対応を心がけたいように気をつけましょう。体温が1つの目安ですが、他にも、食べ具合や遊ぶ様子、機嫌など、いつもと違うと感じたら、かぜのひき始めかもしれません。「早寝、早起き、朝ごはん」で生活のリズムを整え、しっかり休息をとり、手洗い、うがいをして体調を整えていきましょう。



10月に出了感染症

10月は特にありませんでしたが、秋から冬には色々な感染症が流行しますので、気をつけましょう。

秋から冬に流行する感染症

- RSウイルス感染症
- インフルエンザ
- ロタウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- ノロウイルス感染症



七五三とは、子どもの成長を祝い、これからの健康を願う、日本の伝統的な行事です。昔からの習わしでは、それぞれ、教える年で、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の生存率が低く、3歳まで健康に育つことが大変な喜びであり、たと同時に、3歳で言葉を理解し、5歳で知恵が付き、7歳で永久歯が生えてくるとして、発育の節目であることから七五三のお祝いが行われてきたといわれています。



なるほど!! ちとせあめ

ちとせあめは江戸時代元禄の頃、浅草のあめ売りが紅白の棒状のあめを「千年あめ」という名で売ったのが始まりという説があります。昔は子どもの生存率が低く、たまたま、無事に育ち、長生きしてほしいという親の願いが込められていたんですね。

食べきれなかつた時は、砂糖代わりに煮物や照り焼き、お菓子作りに利用してみましょう。



11月のメニュー カミカミおやつです。

○ ご飯せんべい (11/17おやつ)

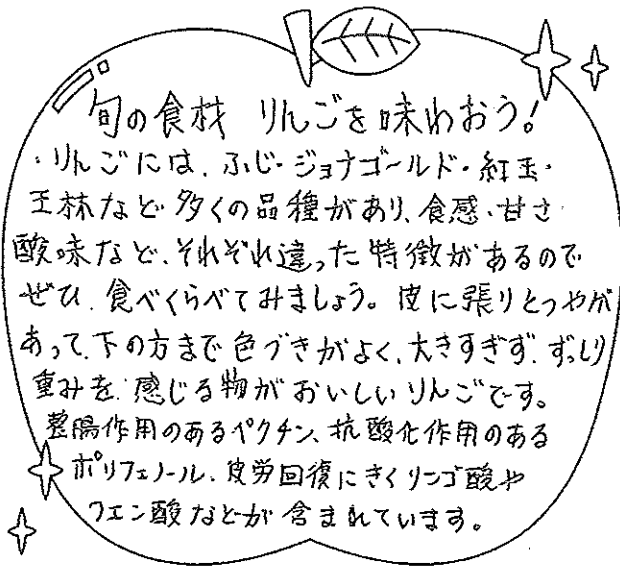
〈材料〉

- ・ご飯 ... 茶碗1杯
- ・お好みのおりかけ ... 3g (小袋1つ)

〈作り方〉

- ① ボールにご飯を入れて、おりかけを加え、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ② よく混ぜたご飯をビニール袋に入れ、麺棒で厚さ1mm位まで薄く均等に押し伸ばす。
- ③ ハサミで袋を切り開き、包丁で適当な大きさに切る。
- ④ フライパンに油をひき、両面をしっかりと焼いて完成。

◎ 健康な歯で食べ物をしっかりと噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。「よく噛んで食べる」ことを意識しましょう。



旬の食材 リンゴを味わおう!
リンゴには、ふじ・ジョナゴールド・紅玉・王林など、多くの品種があり、食感・甘さ・酸味など、それぞれ違った特徴があるので、ぜひ、食べくらべてみましょう。皮に張りとうやが、あって、下の方まで色づきがよく、大きすぎず、ずり重みを感じる物がおいしいリンゴです。整腸作用のあるイクタン、抗酸化作用のあるポリフェノール、疲労回復にきくリンゴ酸やクエン酸などが含まれています。

クッキングのお知らせ

- 11月は皆でクッキングです。
- 18日... さつも芋汁



はんだぐみ、どうぐみは、三角巾とエプロンを持って来て下さい。