



「笑う門には、福来る」… 笑うことは脳を刺激し、活性化させるだけでなく、健康にも良いと言われています。

2017年も大いに笑って、幸せが皆さまに、そして世界に広がりますように。これから、ますます寒くなり、インフルエンザや風邪などが流行するようになります。手洗い、うがいを徹底し、毎日、元気に保育園に来てもらいたいと思います。

### 熱があるときのけさの仕方は？

#### ○発熱かな？のサイン

ぐずって機嫌が悪い。元気がない。顔が赤い、ほてっている。ひたいや首、脇の下、手足がいつもより熱く感じられるなど「いつもと違うな」と感じた時は、熱を測りましょう。

#### ○微熱なら水分を摂り、様子を見ましょう

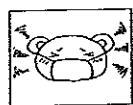
病気だけでなく、脱水や水分不足でも熱が出ることがあります。37.5度までの場合、他の症状がなく、機嫌も良ければ、水分を摂り、様子を見ましょう。

#### ○汗をかいたら、着がえはこまめにしましょう

衣類が汗で湿っていると不快です。また、体温も失われます。背中にタオルを入れ、汗をかいたら拭きとるのも1つの方法です。

#### ○朝、熱が下がっても油断はしないようにしましょう

子どもの熱は、夕方から夜にかけて出やすい傾向があるので、注意しましょう。



### 12月に出た感染症

#### ・感染性胃腸炎… 4名

※感染性胃腸炎と診断はされていないものの、嘔吐や下痢で休んだ園児が19名いました。

### 加湿を心がけましょう！！

・空気が乾燥したり、湿度が40%を切ると喉を痛めるだけでなく、風邪やインフルエンザのウイルスが治発になります。また湿度が上がるとウイルスは重くなり、下に落ちて死んでしまいます。「暖房を入れたら、加湿をする」を原則に、60%~80%の湿度を保ちましょう。(湿度が多すぎると「カビの原因」にもなります。) 定期的に換気をし、外と中の空気の入れ換えをしましょう。

### おせちの意味

華やかなお祝い料理として、また年始の保存食としても欠かせないのがお正月のおせち料理です。おせちにはそれぞれ意味があります。例えば、黒豆は「一年中まめに働けますように」、数の子・だて巻きは「子孫繁栄を願って」、田作りは「豊作を願って」、きんとんは「豊かな生活を願って」、紅白なまは「お祝いの水引きと似たと、こなど、昔の人は、豊作や家内安全、子孫繁栄の願いを新年の料理に込めました。



### 1月メニュー

#### <ぱりぱり餃子10個> 1/31 おやつ

#### ○材料

- ・餃子の皮 10枚
- ・りんご 1/2個
- ★ さとう 大さじ1
- ★ レモン汁 大さじ1
- ★ バター 10g

#### ○作り方

1. りんごの皮をむき、小さく切る。
2. 鍋にりんごと★の材料を入れ、中火で水分を飛ばすように煮詰める。
3. 2が冷めたら餃子の皮で包む。
4. 皮の縁をフォークで軽く押さえて閉じる。
5. 180℃の油で30秒ほど揚げれば完成

### 鏡開き

鏡開きは、お正月に供えた鏡餅を割って、1月1日に食べる風習です。(関西では1月15日に行われることも多いです) 神様に供えたものには、力が備わると考えられ、神様や仏様に感謝しながらそれを食べることによって、無病息災を祈願しています。



### 七草粥

「すすな、すすし、せり、なすな、ごぼう、はこべら、ほとすのぞ、こら七つの草を入れて、1月7日に食べるのが「七草粥」。

江戸時代からの風習で、1年の無病息災を祈って食べられてきた七草は、日本のハーブともいわれ、ビタミンやミネラルを含み、消化を助けます。

お正月のご馳走で疲れた胃を休める効果や野菜が不足しがちな冬場に栄養を補う意味もあります。保育園では1月10日のおやつに七草粥が出ます。

### クッキングのお知らせ

20(金) ... 全クラス

「手づくりうどん」

はねだぐみ、ぞうぐみはエプロンと三角巾を持って来てください。

