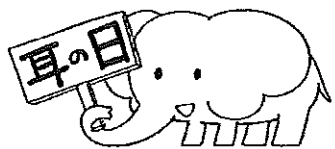


3月の食事&健康だより

平成28年度 横堤みのり保育園

少しずつ寒さが緩み、春の訪れが待ち遠しい日々になりました。体調不良の子供は少なくなっていますが、寒さはまだ厳しい時期です。ご注意ください。保育園で2月中旬より流行したインフルエンザもピークを過ぎたようです。現在のところ、保育園内でのインフルエンザのお休みはひまません。このまま終息してくることを願っていますが、まだ油断はできませんので、引き続き手洗い、うがい、人込みを避ける等、予防しましょう。今年度も残り1ヶ月となりましたが、皆が元気に、進級、卒園を迎えられるよう、子どもたちの体調管理をお願いいたします。



3月3日は耳の日です。耳は色々な音を聞く働きのほか、身体のバランスを保ったり、気圧の調節をしたりするなどの働きがあります。耳は身体の外から見える部分より、身体の中の見えない部分に複雑な仕組みがあります。

耳の働き

音を聞く

色々な音を集めて脳に伝える働きをしています。それによって私たちは色々な音を感じることが出来るのです。



バランスをとる

耳の奥にある三半規管とその下にある前庭において重力を感じとり、無意識に体の傾きをコントロールしています。



2月に出た感染症

- ・インフルエンザA型 ... 14名
- ・集団感染を防ぐため、保育園で熱が出たときには、すぐにお迎えをお願いします。熱、朝、いつもと違うと感じたときには、必ず、病院へ行ってください。

耳のケアの注意点

- 鼻を強くかまない
 - ・鼻を強くかむと、耳を痛めたり、中耳炎になることもあります。
- 耳元で大きな声を出さない
 - ・耳元で大きな声を出したり、耳を強くたたいたりしないようにしよう。
- 耳そうじをやりすぎない
 - ・耳あかは自然に出てくるので入口を綿棒で軽く掃除するくらいにしよう。



3月3日はひなまつりです。流し雛の風習が発展し、雛人形を飾ることで、子どもの健やかな成長と幸せを願う現在の行事となりました。

○ひなまつりには、古くから伝わるお祝いの料理があり、どれも縁起の良い意見が込められています。

<ひなあられ>

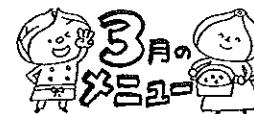
ピンク、緑、黄、白の4色は季節を表し、「年健康に、過ごせるように」という意味が込められています。

<ちらしずし>

具の海老には「長生き」、水餃子は「見通しがきく」、豆は「元気に遊ぶ」という意味が込められています。

<密合(はまぐり)>

蛤は2枚の貝殻がぴったり合、他の貝殻とは絶対に合わないことから「将来良人と巡り合うように」という意味が込められています。



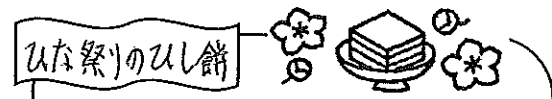
おからクッキー (3/6 おやつ)

<材料>

- おから ... 100~120g
- 薄力粉 ... 150g
- ベーキングパウダー ... 4g
- 砂糖 ... 大さじ2
- 塩 ... ひとつまみ
- 牛乳 ... 適量 (おからの水分にたいて)

<作り方>

1. 全ての材料をボウルで混ぜる。こねすぎないのがポイントです。
2. 5~7mmくらいの厚さに伸ばして一口大に切る。
3. 200℃に予熱したオーブンで、15~20分焼き完成。



3月3日は、ひな人形だけでなく、ひな壇にひし餅、ももの花、白酒なども飾られます。ひし餅は子どもの健やかな成長を願う食べ物といわれ、下から順に緑、白、ピンクという配色が一般的です。緑は草もえる大地、白は雪、ピンクはももの花を表し、またひし餅の形に似せて、ひし餅になたとも言われています。ももの花を飾りながら、食事を楽しみ、子どもの成長と無病息災を祈る伝統行事を伝えていきましょう。

クッキングのお知らせ

- おからクッキー ... 3/24(金) フルーツ
 - はんだくみ ... 3/21(火) 4才
- 三角巾とエプロンを持ってきてください。



☆カミカミおやつレシピです。ご家庭でも作って下さい。