

12月の食事、健康

だより

平成28年度 横堤井のり保育園

日に日に寒さが増してきましたが、子どもたちは元気いっぱい。戸外に出ると走り回り、にぎやかです。

これからが冬本番です。気温もぐんと下がり、空気も乾燥します。風邪予防、手洗いうがいを中心に、家族そろって元気に1年を締めくくりましょう。

嘔吐・下痢のときの手当について

- 感染力が強いため、処理の時は、マスク、使い捨て手袋、エプロンを使用し、エプロンも消毒・洗濯しましょう。また塩素系消毒薬を使用しましょう。
- 食事は医師の指示のもと、消化の悪いものや油脂の多いものは避け、軟らかい調理法にしましょう。下痢が治っても、すぐに普通食にせず、2~3日かけて戻しましょう。
- 下痢がひどい時、ミルクは通常の3/3 ~ 1/2に薄めますが、医師の指示を受けましょう。
- 脱水予防として、吐かなければ母乳、イオン水、麦茶、番茶、スープ、湯冷ましなどを30分おきぐらいに飲むようにしましょう。
- お尻はよく洗って、きれいにしましょう。強いつぶすと皮膚を痛めるので、お尻は座浴やシャワーできれいにし、柔らかい布で優しくたたきようにして水分をとり、乾かしてからオムツをあてます。下痢便はおむつかぶれを起こしやすいので気を付けましょう。



11月に出た感染症

- 感染性胃腸炎 ... 17名



インフルエンザ

まだ当園では、報告は受けていませんが、これから流行することが予想されます。高熱が出たら、早めに受診しましょう。インフルエンザは、毎年のように世界中で流行を繰り返しており、日本においても冬季を中心に乳幼児から、お年寄りまで、非常にたくさんの方が感染し、発病しています。また重症化しやすいので、早めの対応をお願いします。

冬至

一年でもっとも昼が短く、夜が長い日が冬至です。この日を境に日が長くなることから、昔の人々は、太陽の力がよみがえることを喜んだそうです。冬が去り、春が来るといふ意味で、一陽来復(いちようらいふく)とも呼ばれています。日本では、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて厄払いをします。ゆずの皮は体を温めてくれるそうです。今年の冬至は12月21日(水)。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に心と体を温めてください。



さつまいもチップス (12/13 おやつ)

<材料>

- ・ さつまいも ... 1本 (500gぐらい)
 - ・ 砂糖 ... 大さじ2
 - ・ 水 ... 大さじ1
 - ・ しょうゆ ... 小さじ1/2
- } タレ

<作り方>

1. さつまいもをよく洗い、スライスする
2. スライスした芋を5~6分ほど水に浸す
3. よく水を切る。
4. 170℃の温めた油で、時々ひっくり返しながらカリカリになるまで揚げる。
5. しっかり油をきる。
6. フライパンにタレの材料を入れて加熱し、タレがアツアツと大きな泡が出たら火を止める
7. 揚げたさつまいもを軽くからめて出来上がり。



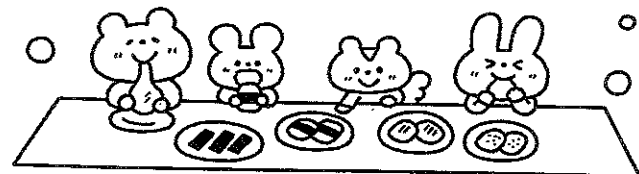
年越しそばの由来

そばは他の種類にくらべて切れやすいことから、「1年の厄を断ち切る」という意味で、大みそかの夜に食べるようになったといわれます。その年にあつた苦労や災難を持ち越さないよう、年内に食べ終わるとよいとされています。また、昔の金細工職人がそば粉を丸めた物で散らばった金粉を集めていたことから「金が集まる」縁起物とされているので年越しそばは残さず食べましょう。

おもちつき

12月7日におもちつきをします。

- 幼児クラスの子もたちも臼ときねを使いおもちつきに挑戦します。元気なかり声に合わせて、ホカホカのおもちがつきあがるでしょう。
- 昔から、おもちを食べると元気な子に育つといわれています。ついたおちは皆で食べます。



クッキングのお知らせ

- 12月7日 おもちつきをしておもちをいただきます。
- 12月20日 クリスマス会をケーキ作りデコレーションをします。



爪を切り、きてください。