

ほけんだより



新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、改めて「健康でありますように」「交通安全で事故がありませんように」と子どもたちの安全・安心を願います。そして、子どもたちが元気ですやかに育ちますようにと願います。

さて、今年も子どもたちの元気な声で保育園が始まりました。各クラスの様子は、久しぶりに出会うお友だちと仲良く遊ぶ姿や久しぶりで戸惑う姿がありました。毎年恒例のみんなで近くの神社に初詣に行きました。風が冷たかったけど元気に散歩しました。子どもたちは友だち同士の関わりを大切に、たくさんのことを学んで行きます。これからも子どもたちをそばで見守っていきたくと思います。

【生活リズムを整えましょう】

お正月が終わり、徐々に日常の生活へ戻っていきます。お正月休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。そこで今一度ご家庭で生活リズムを意識して過ごしてみましょ。



- 早寝早起き
- 朝食を食べる
- 湯船につかる
- うんちをしっかりとる

など健康的な生活を改めて見直していきましょう。今年も元気に成長できるような日々の生活リズム作りをご家庭でも取り組んでいきましょう。

【「食べる」ことで体を元気に】

おいしい&抵抗力アップ！

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質の質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

りんごを食べて医者いらす

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸收を促して便秘を予防する作用もあります。冬に旬を迎えるりんごは、「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養が豊富で病気の予防になります。



きゅうしょくだより



たんぱく質がポイント
体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



おすすめメニューレシビ 《里芋と豚肉のうま煮》

■材料(4人分)		■作り方	
里芋	200 g	①	材料を食べやすい大きさに切る。
豚肉	40 g	②	鍋に油をしき、材料を炒める。
人参	40 g	③	②にだし、材料がひたひたになるくらいの水を入れ煮る。
糸こんにゃく	30 g	④	材料が柔らかくなったら、Aを入れ、火が通るまで煮る。
A さとう	8 g		
しょうゆ	10 g		
だし	8 g		
油	6 g		



子どもへの声かけ

子どもとのきずなを強くし、子どもの心や社会性を育てていくためには、赤ちゃんのときからの大人の言葉かけが大きな役割を果たします。

0歳～ 行動の前には必ず声をかける

急いでいるときにも無言は禁物。「○○ちゃん、おむつ替えようね」など、名前を呼んで次にする行動を説明しましょう。

1～2歳 気持ちに共感する

「うれしいね」「悲しいね」など、子どもの思いを言葉にしていくことを繰り返す中で子どもは大人への信頼感を深め、また言葉を覚えていきます。

1月の身体測定予定
22日(月)

身長・体重の計測は、毎月行います。結果を身体測定表に記入しています。



12月の感染症

インフルエンザ 3名



1月の交通安全

この時期は降雪等による道路環境の悪化が考えられます。時間に追われることなく、余裕を持った行動をして頂き、交通事故の要因とならないように心がけていきましょう。降雪時は視界も悪くなり、歩行にも配慮が必要です。無理をせずゆとりを持った行動をお願いします。

