

# ほけんだより



早いもので今年も残すところあと少しとなりました。ここのところ、急にぐっと気温が低くなってきています。寒暖の差や乾燥から、咳、鼻水などの風邪症状やお肌のかさつくお子さんが増えてきています。インフルエンザなどいろいろな感染症が流行してきていますので、引き続き手洗いやうがいを行い、予防していきましょう。

また、年末年始はたのしい行事が盛りだくさんですね♪外出や来客なども多く、夜更かしになったりと、生活リズムが乱れがちになりますので、お子さんのリズムと体調を整え元気に過ごせるようにしましょう。

## 冬場に多い嘔吐下痢

胃腸炎が流行しやすい時期となり、園でも下痢や嘔吐のお子さんがお休みされています。症状は、風邪から下痢や嘔吐に移行しやすく、発熱を伴い脱水症状になることもあります。症状がみられる際は早目の受診をお願いします。医師の診断のもと、食事や水分を摂って回復ケアを行いましょう。



## 衣服の調節について

ここのところ寒暖差が激しくなってきましたが、園では引き続き、室温調整のもと一人ひとりのお子さんの体調や活動に応じ、こまめに衣服調整していきますので、薄手のトレーナー、長袖Tシャツと、薄手の肌着等を合わせてお持ちください。

★裏起毛付きのトレーナーはとてもあったかいです。熱がこもりやすく蒸れやすくなります。動いて汗をかいても吸収しにくいので、体が冷えて風邪をひいたり体調を崩す原因となります。

これから厳しくなる冬に向けて、室内のエアコンも併用していただきながら、普段から薄着の習慣をつけていくと、寒暖差に慣れ風邪をひきにくくなると言われていますので、衣服調整して、ご家族とともに元気にお過ごしください。



12月の身体測定予定  
20日(金)

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。



11月の感染症



園内での感染症はありませんでした。



# きゅうしょくだより



## 冬至のお話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べる栄養を補い、ゆず湯に入り体を温め、健やかに過ごそうという古来の知恵です。こうした古くから伝わる素晴らしい知恵を、子どもたちに伝えていきたいですね。

今年の冬至は「12月21日(土)」です。20日の給食にもかぼちゃが出ます。ご家庭でもかぼちゃを食卓に出したり、ゆず湯に入ったりして冬至のお話をお子さんとしてみるのもいいですね。



## 《さつまいものカレー煮》

今回は11月の給食で子どもたちに好評だった「さつまいものカレー煮」のレシピをご紹介します♪

### (材料)(幼児1人分)

・切干大根	2g	・カレー粉	0.1g	} ★
・人参	10g	・コンソメ	0.3g	
・さつまいも	20g	・醤油	0.5g	
・鶏もも肉	20g	・砂糖	0.8g	
・油	1g			



### (作り方)

- ①切干大根を水で戻す。(戻し汁は煮汁として使用するので捨てずにとっておく)
- ②切干大根は2~3cmの長さ、人参とさつまいもは厚めのいちょう切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ③★の調味料を混ぜておく。
- ④鍋で油を熱し、切干大根・人参・鶏もも肉を炒め、火が通ったらさつまいもを加え炒め、①の切干大根の戻し汁と★の調味料を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。

### (ポイント)

- ☆さつまいもをかぼちゃに替えて作っても美味しいです！
- ☆カレーの香りで食欲をそそる！
- ☆切干大根の戻し汁を使うことで旨味や栄養価がアップ！

## 12月の交通安全

この時期は日を追うにつれ、日没時間が早くなってきて、夕方の事故発生件数が多くなると言われています。お迎え時間帯と重なりますので、余裕をもって交通事故から子どもたちを守る行動をお願いします。

また、園前の駐車場も混むことがありますので、保護者様同士がスムーズに出入りができますよう、ご協力をお願いします。

