



2023年5月
ひよし保育園

新緑が鮮やかに生える季節となりました。立夏（今年は5月6日。暦の上では夏の始まり）を過ぎると日差しが強く汗ばむ陽気が増えてきます。新年度がスタートして1か月がたち、季節の変わり目で大人も子どもも疲れが出てくる時期です。朝・昼・夕の三食をしっかりと食べて、丈夫な体作りに気をつけていきたいですね。

今月の地場野菜



今月はキャベツ・ほうれん草が入荷予定です。



今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 (目標使用量)	3才未満乳児 (目標使用量)
緑黄色野菜	47.5g (40g)	38.1g (30g)
淡色野菜	68.1g (50g)	56.0g (40g)

献立紹介

かぶと * 兜サンド

サンドイッチに、人参とスナップえんどうで鎧兜に見立てて、飾るだけ！
お子さんと一緒に作っても楽しいですね。

～材料～ (子ども2人分)

食パン (8枚切り)	2枚
バター	適量
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	適量
人参 (いちょう切り)	4枚
スナップえんどう	4本

～作り方～

- ① バターは室温に戻してやわらかくしておく。
- ② 人参とスナップえんどうは塩ゆでしておく。
- ③ 食パンにバターをぬり、スライスチーズをサンドして三角形になるように4等分する。
- ④ ③のサンドイッチの上面中央あたりに、②のいちょう人参、その両脇にスナップえんどうを半分に割って飾る。このとき、パンと野菜の接着面にマヨネーズをつけるときれいに仕上がります。

たんご せっく 端午の節句



端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に、健康を祈願するようになったそうです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。

柏（かしわ）の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれ縁起が良いとされています。

保育園では、子どもたちの健やかな成長に
願いをこめて、兜に見立てたサンドイッチを
5/2（火）のおやつに食べます。



おいしくたべよう!

今が旬のグリーンピース・そら豆

子どもが嫌がりがちなグリーンピースやそら豆ですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。

初夏を迎える今の季節には、さや付きの新鮮な豆が出回り、ふっくらとしておいしく食べられます。

保育園でも5月は旬の食材に触れる食育として、八百屋さんからグリーンピースとそら豆をさやのまま仕入れて、子どもたちにさやむきをお願いしています。グリーンピースは、お米といっしょに炊いて豆ごはん、豆腐の中華煮、ハヤシライスのいろどりとして食べていく予定です。

そら豆は、シンプルに塩ゆでにして食べていきます。





保健だより

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意していきましょう。



5月の予定

- | | |
|-----------|--------------------|
| 5月の目標 | 8日(月) 幼児身体測定 |
| 外でいっぱいあそび | 9日(火) 2歳児身体測定 |
| 生活リズムを整える | 10日(水) 0歳児身体測定 |
| | 11日(木) 1歳児身体測定 |
| | 19日(金) 園医健診(0~2歳児) |
| | 25日(木) 5歳児視力検査 |



生活リズムは早起きでリセット!

旅行などに行くと、いつもと違う生活リズムが変わり、なかなか寝ない、朝はついつい寝坊...など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きのリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセット出来ます。早起きすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理して早く寝かせるより、早起きをして朝ご飯を食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときには、カーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ご飯は、必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー減としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



子どものけが!

小さな子どもは、次のような怪我をしやすい特性があります。

- あたまが重く、体のバランスが悪い。
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる。
- 危険なことを予測できない

●ズボンの裾はくるぶしまで
0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンの裾が長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、滑ったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

裾を折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



●爪は短く、角はやすりで削って
子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいたただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に1歳児では、噛みつきなどのトラブルが多く見られます。**爪は1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻き爪になりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



アレルギーとは限らない 蕁麻疹

ひよし保育園でも先月は、乳児・幼児でも、蕁麻疹が出たお子さんが多かったです。ムヒ・ムヒベビーで対応し、その後消失しました。中には、連日蕁麻疹症状で痒みを訴え、掻き壊してしまうお子さんには、皮膚科受診やかかりつけ医受診を進め、内服と塗り薬で改善したケースもありました。

どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にくっついて大きくなることも。



軽ければ様子を見て

治療をなくしても、自然に治まることがほとんどです。蕁麻疹がある範囲が狭く、痒みがそれほど強くなければ様子を見ましょう。

原因不明のことが多い

蕁麻疹は食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がった時などに出ることが殆どです。

蕁麻疹が出る場所や、治まるまでの時間、痒みの程度はまちまちで、一旦治まっても繰り返すことがあります。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどく痒がる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受信しましょう。

高熱のあとに発疹が出る突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子どもがかかる病気です。0歳でかかり、初めての高熱にびっくりしたら、突発性発疹だった…というケースが多いようです。突発性発疹は1回で済むと思われがちですが、2回かかることがあるので、あわてないようにしましょう。

3日くらい熱が続く

突然、38～40度の高い熱が出ます。鼻水や咳などの症状がなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとらせ、汗をこまめに拭いて、気持ちよく過ごせるようにしてあげましょう。



ボツボツが出る

熱が下がると、赤い発疹がお腹や背中に出てきます。この発疹が出て初めて、突発性発疹とわかります。



注意

突然高い熱が出て、熱誠痙攣を引き起こすことがあります。

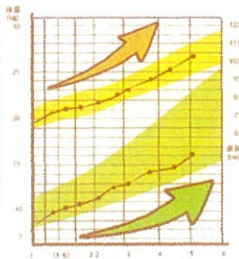
登園再開の目安

熱が下がったら、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、医師の診断を受けて登園すると良いでしょう。

お知らせとお願い

4月の感染症

- 突発性発疹:2名
- ウイルス性の風邪:1名
- 胃腸炎:1名



園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。ぜひ母子健康手帳などの身体発達曲線(成長曲線)に記入して、お子さんの成長を見てください。また、予防接種を受けた時は、「成長の記録」への記入をお願いします。

