



ほけんだより

2023年10月
ひよし保育園



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しくなり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

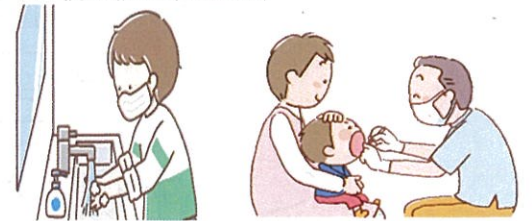


10月の目標

- 目を大切に
- 体力作りに励もう

10月予定

- 7日 運動会(幼児)
- 11日 身体測定(幼児)
- 12日 身体測定(2歳児)
- 13日 身体測定(0,1歳児)
- 19日 歯科検診(全園児)
- 27日 園医健診(0~2歳児)
- 27日 視力検査(4歳児)



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!



せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

9月の感染症



- ・感染性胃腸炎による嘔吐:11名
- ・感染症胃腸炎による下痢:1名
- ・インフルエンザ:9名



・幼児クラスで、嘔吐の症状が流行りました。乳児クラスでも、咳、鼻水の症状のお子さんも多かったです。まだまだ、季節の変わり目で、体調を崩しやすいので、お子さんの体調観察をお願いします。

体調崩したときは、必ず、医師の診察を受け、体調を整えてから(元気になったら)登園をお願いします。

☆先日「ほけんだより臨時号」でもお知らせしましたが、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にお子さんが罹患したときは、国分寺市役所のホームページより「登園許可証明書」を検索し、添付ファイル様式 1-2「インフルエンザ等登園届(保護者記入)」をご活用いただき、園に提出をお願いします。

小さい子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)は緩やかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります

生まれてすぐ 視力 0.01	1歳 視力 0.2	3歳 視力 0.8~1.0	5歳 視力 1.0
			
明るい、暗いしか認識できません。	立体的に見る力、動くものを見る力など視覚が急速に発達します。	大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。	ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶってみる



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理するところを、毎日繰り返して育っています。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙芝居。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。





給食だより

2023年10月
ひよし保育園

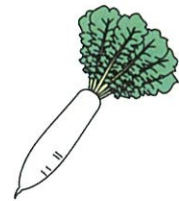
記録的な残暑が続いていますが、時折吹く風によってキンモクセイが香ると、少しずつ秋の訪れを感じます。実りの秋、さんま、きのこ、りんご、さつまい、新米など、美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富に含まれています。秋の味覚を楽しみながら、免疫力をつけてかぜに負けない体づくりをしていきたいですね。

10/26の給食はハッピーランチ、特別メニューです。くすのき組の子どもたちと、三色の栄養（あか・き・みどり）を考えながら一緒にメニューを決めました。「おいしいってハッピー！」をテーマに、楽しい給食の時間をみんなで共有したいと思います。

今月の地場野菜（国分寺産）



じゃが芋・さつまい、だいこんが入荷予定です。



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	45.7g（40g）	40.2g（30g）
淡色野菜	59.3g（50g）	52.2g（40g）

献立紹介

*サケのきのこみそ焼き

サケにきのこに、秋の味覚をおいしくいただける一品です。



～材料～（大人2人・子ども2人）

サケ	切り身4切れ
えのき	50g
しめじ	50g
白菜	120g
A	みそ 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1
	油 大さじ1
	片栗粉 小さじ1



～作り方～

- ① サケはさっと洗い、水気をふき取っておく。
- ② えのき、しめじ、白菜は粗みじん刻んでおく。
- ③ A（みそ、砂糖、酒、油、片栗粉）の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ②と③をあわせ、①のサケにのせて200℃のオーブンで15～20分程焼く。または、アルミホイルに包んで、フライパンで焼いてもOKです！

食べる意欲を育てましょう

たんぽぽ組では離乳食が進み、1歳のお誕生日を過ぎた子から様子を見て移行期食へステップアップしており、どの子も意欲的に食べています。おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳食で少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、介助する大人との関わりの中でいろいろな食物を食べて、日々初めての食体験を積んでいる最中です。その過程の中で、野菜はイヤイヤ！と表現することもあります。大人は食べなれた食材や料理であっても、まだ幼い保育園の子どもたちにとってはどの年齢においても、新しい食材との出会いばかりです。初めて口にするものは、「怖い」と感じる子の方が多いかもしれません。子ども自身が「食べてみよう！食べたい！」と思わない限り、口には運べません。生活を共にしている家族や保育園で関わる大人が見守りながら、安心できる食環境のもと、子どもたちが興味を持ってワクワクドキドキするような、楽しい食の体験を積み重ねていくこと、そして食事を楽しむ大人の姿がなにより食育となり、子どもの食べる意欲につながっていくと考えています。

毎月19日の郷土料理の紹介や、今月予定している『ハッピーランチ』もそのうちのひとつとして、子どもたちと共に大人も楽しみたいと思います。



おいしいって
ハッピー☆



きのこがおいしい季節です



秋のおいしい味覚、きのこ。えのき茸、しめじ、まいたけ、しいたけ等、店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということです。便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、体の代謝に不可欠なビタミンB群を豊富に含み、体の免疫力を高めてくれる優秀な食材の一つです。また、うま味成分が豊富なので、汁物や炒めもの、煮物の具材にプラスするなど、日々の料理に上手に取り入れることで減塩効果にもつながります。子ども向けには、バターと相性が良いので、シチューやカレー、グラタンに入れたり、刻んでハンバーグの肉だねにするなど、子どもの好きな洋風メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。

今月は給食にもきのこを使用したメニューがあるので、乳児クラスを中心に「きのこをさいて、秋の味覚を体験する」食育を予定しています。

