



葉の色付きと共に、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。インフルエンザ・新型コロナウイルスやほかのウイルス感染が流行しているため、体調管理に注意していきたいと思います。

## 11月の目標

- うがいをしましょう。
- 手洗いをきちんとしましょう。

## 10月の感染症

- 新型コロナウイルス感染症 : 5名
- 急性結膜炎: 1名

発熱や咳鼻水でお休みするお子さんが数名いました。寒暖差で体調を崩しやすいので、お子さんの体調管理をお願いします。

体調を崩した時は、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。

## 11月の予定

- 11/1(水): 身体測定(幼児)
- 11/2(木): 身体測定(2歳児)
- 11/6(月): 身体測定(1歳児)
- 11/7(火): 身体測定(0歳児)
- 11/14(火): 保健指導(2歳児)
- 11/17(金): 保健指導(5歳児)
- 11/29(水): 保健指導(4歳児)
- 11/24(金): 園医健診(全園児)



## 風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が新入した時に、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われています。インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

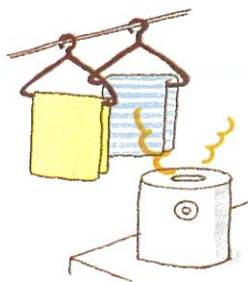


体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中の空気の湊が出来て保温効果が高まります。熱くなったらコマメに脱いで調節しましょう。

首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りの良い面がおすすです。

### 室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

### 体を保護する



保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスの取れた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。

## 薄着・重ね着で

### 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたいくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応能力が着きます。また、セーターやフリースなど暑いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



## 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどであせをかきまです。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半袖の肌着もおすすめです。

## 薄着の重ね着で体を温かく

長袖シャツの上には半袖のTシャツやバストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを・・・という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

## 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履く時は、くるぶしを覆う長さの靴下を。

## インフルエンザの予防接種が始まりました

10月から、インフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種を知って、早めに接種しましょう。

### 2回の接種が必要

小さい子どもは免疫がつきにくいので、2回目の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけると良いと言われています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫が出来るのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバー出来ます。

## 寒暖差で咳が出る時は・・・

咳のしびきには、風邪の原因となるウイルスが含まれます。咳が酷い時は、風邪を治すためにも、しっかり休んで咳エチケットを守りましょう。

### 日中は、咳エチケットを守る

- ① マスクをつける  
※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクは推奨されていません。
- ② マスクをつけていない時は、肘で押さえる。  
※咳が出た時、手で押さえると、手を介してしびきが広がります。とっさの時は肘で押さえます。



### 夜は

- ① 上半身を高くして寝る



横になると咳がでて、息苦しくなる時は、背中の下にクッションなどをあてて少し上半身を起こしてあげましょう。咳が和らぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

## 11/24(金)は、全園児健診があります。14時30分から

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにもとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。



## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に関するお願い

- ① 保育中の検温でお子さんの体温が、37.5℃以上になった場合は、一報のご連絡をさせていただきます。
- ② 熱は無いがゴロゴロしている、咳込みが多い、嘔吐・下痢症状などがあり、いつもと様子が違う場合もご連絡をさせていただきます。
- ③ お子さん・保護者様・ご家族の方が、PCR検査を受けた(受ける)場合は、必ず園へ報告をお願いします。
- ④ インフルエンザ、新型コロナウイルスに罹患したときは、先日、園長からのコドモン配信でお伝えした「保護者記入の経過報告書」の提出をお願いします。



# 給食だより

2023年11月  
ひよし保育園

朝晩は冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。先日の「ハッピーランチ」では、いつもより盛りだくさんのメニューにもかかわらず、どのクラスも、もりもりとよく食べてくれて、給食職員一同も「ハッピー」な気持ちになりました。

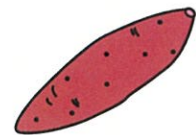
11月8日はお芋パーティーです。ご近所の中村農園さんで掘らせていただいたさつま芋を使って、スイートポテトやさつま芋もちなど、各クラスでの調理活動を楽しみながら、食べる予定です。

11月24日の給食は、3・4・5才児の各クラスでバイキング形式の提供となります。自分で食べられる量を盛り付け、無理なく、楽しく食べて、お皿を『ピッカリン』にできるといいね。を目的に、今月から月に1回程度「ピッカリンランチ」と称して取り組んでいきます。

## 今月の地場野菜（国分寺産）



大根・さつま芋が入荷予定です。



## 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	50.2g（40g）	39.9g（30g）
淡色野菜	65.7g（50g）	52.7g（40g）

## 献立紹介

### \* さつまいもコロッケ

さつま芋のおいしい季節です。主に**太字の部分**が子どもでもできる工程です。ちょっと手間はかかりますが、できたての手作りコロッケの味は格別ですよ☆

～材料～ （6～8個分）

さつま芋	360g（中1本）
玉ねぎ	120g（1/2個）
豚ひき肉	120g
油	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

～作り方～

- ① **さつま芋、玉ねぎはよく洗い、皮をむく。**
- ② 玉ねぎはみじん切り、さつま芋は火が通りやすい大きさに切る。
- ③ さつま芋はやわらかくゆで、**マッシャーなどでつぶす。**
- ④ フライパンを熱し、油をしく。玉ねぎと豚ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤ ③と④を合わせ、粗熱が取れたら**丸く成形する。**
- ⑥ 小麦粉→溶き卵→**パン粉の順に衣をつける。**
- ⑦ 180℃の油で色よく揚げる。

# 11月24日は和食の日



## 和食で育む 健やかな味覚

乳幼児期に経験する味や食感が、将来大人になってからの食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも乳幼児に多いためです。ひよし保育園の給食では、ごはんと汁物のある和食を基本としながら、日々違う献立にしています。素材の味を大切に、さまざまな味を経験していくことで、健やかな味覚を育ててほしいと考えているからです。

濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードやお菓子、脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまいます。

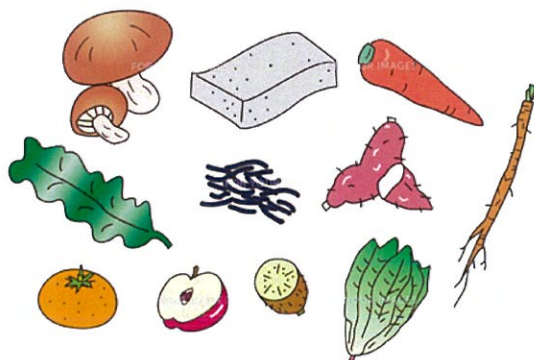
11月24日は「和食の日」（一般社団法人和食文化国民会議より）とされています。日本には豊かな自然があり、地域に根差した食材を用いたバランスのとれた和食は季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

日本の伝統的な食文化について、ご家庭でも話題にしていただけたら、と思います。そして将来、生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食を大切にして、健やかな味覚を育てていきたいですね。

## 腸を整えて

## 免疫アップ

## 「食物繊維」



食物繊維には、腸内細菌を増やしてコレステロールの吸収を抑える「水溶性」と、腸を刺激して便通と有害物質の排泄を促す「不溶性」があります。乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。

お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、糖質や脂質の多い食品ばかりをとると、腸内細菌のバランスが崩れて便秘を誘発させてしまい、長期化すると改善が難しくなります。

腸内環境を整えることで免疫力もアップしますので、食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを日々の食事に登場させて、積極的に食べるようにしていきたいですね。