



ほけんだより

文責：福田

2月号 しょくいくだより

文責：阪口

例年より早いスギ花粉の飛来がニュースにもなっておりますが、今年度のインフルやコロナの感染症の症状は咳や鼻水、のどの痛みなど、花粉の症状と似ていて保護者の皆様も判断がつきにくいのではないのでしょうか。コロナの流行も2月にまた訪れるという話もあります。「食欲はあるか」「元気はあるか」など、いつもと違う様子がないか、十分気を付けてあげましょう。

寒さで背中も丸くなりがちですが、2月4日は立春であり暦の上では春を迎えようとしています。春はもうすぐ、園庭の木々も新しい葉が芽吹く準備を始めています。登降園の際にお子様と一緒に探されてみてください。

手あらい

手洗いは病気予防の第一歩

手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入ることによって感染します。だからこそ、手洗いは効果的な病気予防法。しっかり手を洗って、元気に過ごしましょう。石鹸で30秒洗うだけでウイルス量が激減します。

手洗いの順番

- ① 手のこう
- ② 指の間
- ③ 指先・手のひら
- ④ 手首

子どもたちは保健集会で手洗いうがいをマスターしています。お家でも披露してもらってください。

効果的なうがいの方法

うがいには「ぶくぶくうがい」と「がらがらうがい」の2種類があります。園でも、3・4・5歳児は戸外遊び後や、はみがき後等に行うため、両方を練習しています。

※ ぶくぶくうがい

口に水を含みクチュクチュ
口の中をきれいにします。



※ がらがらうがい

ガラガラと音を立てて、「あー」と声を出しながら行ったり、顔をあげ、右左に傾けて行くと、より効果的です。

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。今月は節分があります。節分とは『季節を分ける』という意味と、『季節の変わり目には体調を崩しやすいので気をつける』という意味があります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。

節分



本来は立春・立夏・立秋・立冬とそれぞれの前日が「節分」といい、春は一年の始まりとされ特に大切にされたようです。毎年2月4日が立春の日が続いていましたが、今年は2月3日が立春となるので、今年の節分は2月2日になります。

恵方巻

今年の恵方は西南西です

恵方巻は、その年の恵方に向けて願い事を思い浮かべながら切らずに食べます。太巻きのまま1本を無言で、最後まで食べることによって「縁を切らない」「縁起を担ぐ」という意味があり、縁起の良い太巻き寿司です。園では、たまご組・あひる組は「ちらし寿司」、うさぎ組・以上児は「恵方巻」をおやつに提供します。2月2日は休日のため、2月3日に恵方巻を提供します。

好ききらいせず、何でも食べてみよう！！

好ききらいをなくしていく為には、「味覚を育てる」ということが大切です。なぜなら経験不足による「食わず嫌い」が原因のことも多いからです。

子どもの好ききらいの原因

- ① うまく咀嚼ができない
- ② 初めての食べ物に戸惑う
- ③ 自我の芽生え
- ④ 苦味や酸味を感じる等

食べきる量で、きらいな食べ物をなくす工夫を…

最初は食べられる量で「食べきれた！！」という達成感や、家族の方がおいしそうに食べている姿を見せるなどの工夫をすると次回の食欲につながります。

また、「これを食べると風邪ひかないよ～、これは筋肉になるよ～」など効能を教えてあげるのも効果があります！

子どもが苦手な食材の調理法



- ① すりおろす...栄養が丸ごととれて、消化吸収もよい。
- ② ホットケーキミックスに混ぜて焼く...マフィンや蒸しパンなど、おやつ感覚にする。
- ③ カレーやハンバーグ、お好み焼きに混ぜる...子ども達が好む料理に混ぜる。
- ④ チップスにする...素揚げすると旨味がでる。
- ⑤ スープにする...甘味や軟らかさが増し、摂取しやすくなる。