



12月

今月のテーマ 心身ともに健康な体をつくる
 今月の目標 冬野菜を食べて風邪に負けない

平成27年11月30日
 城北アソカ保育園

北風が吹き始め、冬はもうすぐそこまでやってきています。今年も残すところ、あと1カ月となりましたね。この時期は忙しく、また、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。体調に気を付けて楽しい年末年始を迎えましょう。



寒いけど...
しっかり手洗い
 汚いんだっ手!
 冷たいけど...

物を触るなどの動作で、目では見えない数千万以上の細菌が付着しています。手を濡らし石けんを泡だて、指先から手首まで隅々をこするように洗い、最後に流水で残った泡を洗い流すのがポイントです。

この季節の手洗いは食中毒の予防だけでなく、風邪をはじめとする、他の感染症も減らすことができます。

～寒くても、しっかりと!!～
 冷たい水で手を洗うことは子どもにはとても辛くなります。そんな事から指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度のにりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず目に見えないバイ菌を減らすことはできません。



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	さかなのいそべやき カミカミサラダ みぞれじる	だいがくいも	枝豆
2	水	はくさいとにくだんごのスープ れんこんサラダ	キャロットケーキ	いりこ・ゼリー
3	木	★もちつき大会★ さつまじる おにぎり たくあん みかん	こんぶ・チーズ	ウエハース
4	金	おでん しおっぺ	きんときまめのあまに	りんご
5	土	パン くだもの		
7	月	ぶたにくとさといものいために あまずあえ	ピザもち	オレンジ
8	火	ひじきたまごやき チンゲンサイのソテー グラッセ	やきおにぎり	カステラ
9	水	ポークビーンズ になます	さつまいもとりんごのケーキ	黒棒
10	木	すきやきふうに ふりかけ	フルーツヨーグルト	ふかしいも
11	金	さかなのみそに すまじる	あべかわ	せんべい
12	土	はくさいのあんかけごはん みかん		
14	月	のっぺじる なたねあえ	もちぜんざい	ジャムトースト
15	火	さかなのポテトサラダやき ちゅうかサラダ	まっちゃだんごのあずきかけ	こんぶ・ビスケット
16	水	しょうじんりょうり みそしる	スノーボール	フルーチェ
17	木	カレー ゆかりあえ	ココアむしぱん	えびせん
18	金	はくさいのクリームに ひじきに	くだもの	たまごボーロ
19	土	さといもごはん そうめんじる みかん		
21	月	誕生会 ドリア サラダ スープ みかん	おたのしみ	かりんとう
22	火	かぼちゃのそぼろに なっとうあえ	コーンフレーク	チーズ
23	水	*発表会*		
24	木	いりどうふ いそあえ	こんぶ・ふかしいも	白い風船
25	金	さかなのちゃんちゃんやき はくさいサラダ	ポパイホットケーキ	枝豆
26	土	ポトフ パン みかん		
28	月	にくじゃが ピーナッツあえ	おかし・みかん	クラッカー

なぜ、石けんを使うの？
 バイ菌は皮脂に吸い付いています。皮脂は字のとおりアブラの一種ですから水だけでは手から離れてくれません。そこで、石けんが必要になってきます。
 石けんを手でこすり合わせる⇒水と皮脂をなじませる⇒泡が汚れなどを包みこむ⇒皮膚の表面から浮かせる⇒水でよく洗い流す⇒きれいなハンカチで拭き、はじめて清潔になったといえます。

おなかをこわしたときの食事

寒くなり、体調も崩しがちな季節。子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日ごろから子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過を観察し、全体の様子にも注意しましょう。

食事のポイント

- ★消化の良い食品で軟らかく十分に煮る。
- パン、軟飯、粥、うどん消化に良く、ラーメンやハム、ベーコン、ソーセージなど脂肪の多いものは避けましょう。
- ★温かく調理したものをあげましょう。冷たいもの、香辛料は避けます。
- ★一回量の食事を減らし、数回に分けましょう。
- ★水分補給には、野菜スープ、お茶、白湯等を体調をみながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控えます。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よく噛んで食べる事も大切です。

急性の下痢では痛めた腸の機能が戻るまでに5～10日かかります。下痢の状態や年齢にもよりますが1週間は食事の内容に気を配る必要があります。



21日は誕生会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。