

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない身体を作ります。天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう。

子どもの花粉症について

大人の病気と思われがちな花粉症ですが、5～9歳では13.7%の子どもが花粉症だというデータがあります。昔に比べて花粉症になるお子様が多く、2歳くらいでも症状が出始め、アレルギー検査で陽性反応が出るお子様もいます。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、様々な問題を招く恐れがあります。

花粉症の 3大症状

- ・くしゃみが出る
- ・鼻水や鼻詰まりが続く
- ・目がかゆくなる
(目を擦る様子が増える)

・口をいつも開けている

しつこい鼻詰まりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入るため風邪をひきやすくなる恐れがあります。

・なかなか寝ない

・日中に元気がない、機嫌が悪い

息苦しさのためによく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかつたり、機嫌が悪くなつたりします。小学生になると授業に集中できないなどの問題があります。



花粉を家に持ち込ませないために…

- ・外干しをしない
花粉が多く飛ぶシーズンは洗濯物を外に干すのを控えましょう
- ・玄関で脱ぐ
外から帰ったらコート類は玄関で脱いでつるす等、室内に花粉を持ち込ませないようにしましょう
- ・服からも取り除く
衣類をはたくと花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープで取り除く、花粉が付きにくいツルツル素材の上着を選ぶなどがお勧めです。



3・4・5歳の靴選びのポイント

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身に着けながら7歳くらいまでの間に走る・跳ぶ等の基本的な動作がほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろから作られ始めます。合わない靴は、足の発達だけでなく姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズチェックをし正しい靴選びをしましょう。

- ・甲の高さが調節できる
- ・広く、厚みがあること
- ・指先に5mm～1cmのゆとりがある
- ・つま先が少し反りあがっている
- ・運動してもすれない紐靴やマジックテープ
- ・足の動きに合わせてソフトに曲がる
- ・弾力のある靴底
- ・やわらかく、通気性の良い素材





給食だより



大井町えほん保育園

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。寒さが本格的となりましたが万全な体調を維持するために“手洗い・うがい”はもちろん、毎日の食事から色々な栄養を取り入れ、風邪に負けない体作りをしましょう！



「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日を節分と呼びます。立春とは暦の上で春が始まる季節のこと。そのため節分は冬の終わりを告げ、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるのです。そのため、邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきました。

恵方巻

その年の良い方角とされる方角を向いて食べます。福を巻き込むという意味を込めて巻き寿司になったと言われています。

2025年の方角は西南西！



福豆

炒ることでさらに硬くした大豆を投げて、鬼(邪気)を打ち払うという意味が込められています。

乳幼児には、窒息の恐れがあるので豆の提供はしないようにしましょう。



ひいらぎ餅

葉っぱのついた冬の枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、魔除けや厄除けの意味があるとされています。



風邪をひいてしまったときの食事



空気の乾燥も相まって、風邪が流行る季節となりました。より早く元気になるために、食事のポイントをいくつかご紹介します。

1

消化が良いものを摂る

風邪をひいている時は抵抗力や体力が落ち、胃腸の動きも低下します。油っこいものを避け、野菜などは加熱して柔らかくした物を食べるようにしましょう。



おかゆ

うどん

2

体を温める食材を摂る

特に寒気などの症状が出ている時は、体の外だけでなく、中からも温めましょう。



生姜



根菜類

3

栄養素を取り入れる

風邪をひいたときには、発熱や炎症によってエネルギーやビタミンの消費が増えるため、これらの栄養素を十分に補う必要があります。免疫機能を向上させるビタミンCやビタミンD、亜鉛などは積極的に摂取したい栄養素です。

ビタミンC



キウイ ジャがいも さつまいも ブロccoli

ビタミンD



鮭

きのこ類

たまご

亜鉛



納豆

しじみ

4

水分をしっかり摂る

発熱によって大量の汗をかきます。嘔吐や下痢がある場合にも水分が大量に体から失われてしまいます。

- 弱っている胃腸のためにも、常温または温かい水分を摂る
- 一度にたくさんではなく、なるべく時間を決めて少しずつ水分を摂る
- ミネラル類を補給する助けとなる、経口補水液やスポーツリンクも活用する



えほんの献立

どうぞのいす

出版：ひさかたチャイルド

香山美子(著) 柿本幸造(作)



保育園では毎月誕生日会を実施しており、栄養士が考えた献立を提供しています♪



えほんの中のでてくる内容をモチーフにした給食を提供することもあります！

どうぞのいす



先月は1/14が誕生日会だったので「いいよの日」ということで「どうぞのいす」に登場する栗をモチーフにしたクッキーを提供しました！

また七夕やクリスマスなどの行事食の献立も、栄養士が考えて作成しています！

