

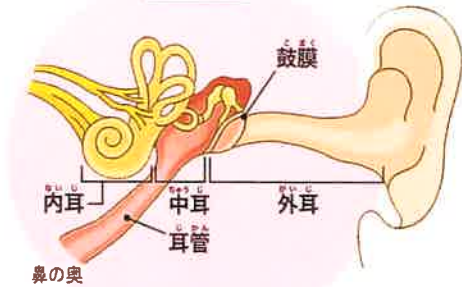


寒さが和らぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は大人も子どもも体調を崩しがちです。新しい生活にも目を向けて食事・活動・睡眠の生活リズムを整えていきましょう。

3月3日は「耳の日」です

耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

耳の構造



耳の仕組みは…

耳の仕組みは大人も子どもも同じで、外耳・中耳・内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどもキャッチしています。

ただ、子どもでは大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

① 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が弱く、傾きがなだらかなため。鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎をおこしやすいのです。

だから…

☆鼻水を放っておかない

鼻水が出ている状態が続くと鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。

② 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また耳の中の皮膚は敏感なため、子どもが嫌がって動き耳の中を傷つけることがあります。また、きょうだいが抱き着いてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

だから…

☆耳鼻咽喉科に相談しましょう

普段の耳のケアはお風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒で拭うなどでOKです。綿棒を奥に入れてしまうと耳垢を奥に押し込んでしまうことになります。耳掃除のために病院を受診するのは珍しいことではないので、困った際は相談してみましょう

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べ
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



○お子様の1年間の成長をご確認ください

いよいよ年度末の3月です。この1年間でお子様がどれくらい成長したかぜひご確認ください。コドモンでの身体測定の値を母子健康手帳等の成長曲線に記載してみましょ。成長曲線に描かれているカーブとお子様の実際のカーブが平行に伸びていれば成長に関して特に気にする必要はないかと思います。しかし、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は少し注意が必要です。

・成長が気になった時はどうすればいい…？

子どもの成長には食事や睡眠が大きくかかわると言われています。まずは食事のバランスや生活リズムなどをチェックしてみましょ。ご心配な場合は、かかりつけ医等に相談してみてください。



3月

給食だより



大井町えほん保育園

今年度も残りわずかとなりました。食を通して子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。まだ少し肌寒い日が続きますが、最後まで給食を楽しんで元気に新年度を迎えましょう。



ひなまつり



ひな祭りは、3月3日の「桃の節句」に行われる女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り桃の花を添え、ひし餅やひなあられなどひな祭りならではの食べ物を楽しみながら、健やかな成長を祈る日となっています。

ひし餅

桃・白・緑の3色の菱形のお餅を重ねたもの。
桃：桃の花、魔除け
白：長寿、純潔
緑：草や芽吹き、厄除け を表しています。



ひなあられ

「雛の国見せ」という部屋に飾られている雛人形を外に連れ出して、野山を見せてあげるとい風習があり、そのときに、持ち出しやすいお菓子として、ひし餅を砕いて携帯したことが、ひなあられの始まりと



白酒(甘酒)

焼酎などに蒸した米と米麹を混ぜ合わせ、1カ月程度熟成後、軽くすりつぶして造った、白く濁った酒のこと。白酒はアルコールを含むお酒なので、子どもは飲むことができません。そのため、甘酒で代用されることが多くなっています。



好き嫌いについて



子どもの好き嫌いはなぜ起こる？ →大人とは味の感じ方、味覚の「敏感さ」が異なるためです。

特に苦味と酸味に関しては、本能的に拒否する反射を備えています。

また幼児と大人の味覚や食嗜好を研究において、低濃度～高濃度の水溶液を口に含んで味わった際に、

幼児の方が低濃度の溶液で味を認知することが報告されていることから、子どもの舌はとても敏感といえるのです。

大切なのは、食べ物の「おいしさ」食べることの「楽しさ」を少しずつ学んでいくこと

1 食べ物の話題で おいしさの感度を上げていく

子どもは大人と違って食経験がまだまだ少なく、その食べ物が「おいしそう」と感じるに至る知識も乏しいです。食べることのメリットや季節感など、直接的な味に関わること以外の知識情報を話してみましよう。

例) 今日の給食どうだった？ 今が旬のお野菜を知っている？ 人参を食べると免疫がついて風邪をひきにくくなるよ など

2 肯定的な声掛けを意識する

「好き嫌いをするとうまく食べられないよ！」といった否定的な言葉より、「〇〇を食べると元気でいられるよ！」というような肯定的な声掛けを意識してみましょう。

3 食べないから…と食卓に出さないのではなく、調理の工夫をしてみる

苦みの気になるピーマン→縦に入っている繊維を断ち切るように切る。塩もみをする。

苦み、えぐみが気になる大根→皮を厚めに剥き、下茹でをする。ピーラーで薄くして、調理する。

パサつきが気になるお肉やお魚→あんかけを用いた調理をする。

酸味の強い酢の物など→調味料(酢)を加熱して、酸味を飛ばしまろやかにする など

好き嫌いを必ず直す必要はありません！
できそうなことから
少しずつトライして
みましょう！



食事マナーと食品群について

かえて組さんは食事マナーについて

いちょう組さんとけやき組さんは三色食品群について学びました！



いちょう組さんは赤・黄・緑に食材を分類することをパネルやゲームで学びました！それぞれの働きについてもお話ししました！



かえて組さんは食事中に守って欲しい約束事についてお話ししました！マナーカードを使った〇×問題に元気に答えてくれました！



けやき組さんは今まで学んできたことを復習しました！さすが！よく理解していました！「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「おやつ」を自分たちで考えて今月のリクエスト給食を作成しました！

