

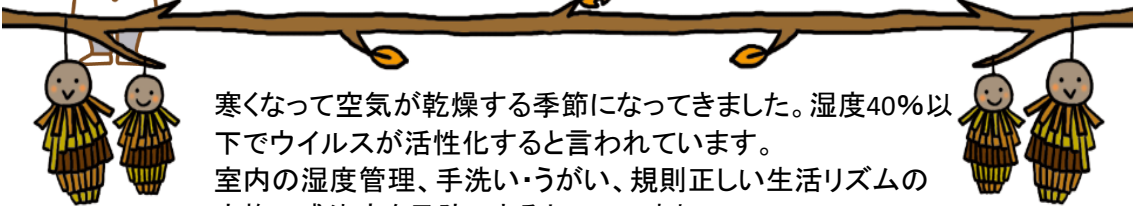


ほけんだより

令和8年
11月



かすみ台第一保育園



寒くなって空気が乾燥する季節になってきました。湿度40%以下でウイルスが活性化と言われています。
室内の湿度管理、手洗い・うがい、規則正しい生活リズムの実施で感染症を予防できるといいですね。



手洗い・うがい指導をしました

3歳児以上を対象に、カレーライスの歌の替え歌で手洗い指導を行いました。小さな手を一生懸命洗う姿はなんともかわいらしいです。
ご家庭でも是非やってみてください。

 手洗いしよう	 しゅりけん♪ しゅりけん♪	 いもむし♪ いもむし♪	 おやゆび♪ おやゆび♪
 おすべり♪ おすべり♪	 こちょこちょ♪ こちょこちょ♪	 くりくりしま しょう♪	 水で流して おしまいです

冬でも！ 窓を開けて換 気しよう！

保育園では、夏の間、エアコンをつけながらも窓を開けて常時換気しています。
これから寒い冬を迎えます。
室内に空気の流れと入れ替えを絶やさないために、暖房をつけながら窓を開けて常時換気します。
適度な湿度は多くのウィルスの浮遊を減少させるそうです。
室温、湿度も保ちながら、室内環境を整えていきます。

秋の健康診断を 行いました

10月14日(水)に嘱託医の百瀬医師が来園し健康診断を行いました。静かに胸の音を聴いてもらいました。受診者全員異常なしでした。
お休みしたお子さんは次回
11月11日(水)14時30分～の予定です。
肌が乾燥しているお子さんが目立ちました。空気が乾燥すると肌も乾燥し、かゆみを伴います。入浴後、肌が乾燥する前のスキンケアが効果的です。

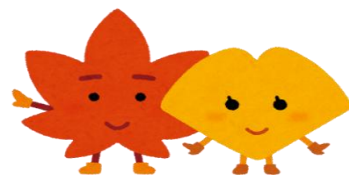


食育だより

11月

令和8年11月号
かすみ台第一保育園

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。
春に比べると、子どもたちは身長が伸びて成長を感じますね。
食欲の秋です。サケなどの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて
体を温め、芋類はエネルギー源になります。ビタミン豊富な
果物は風邪予防になります。
旬の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



子どもの 成長を祝う 七五三



11月15日は7歳・5歳・3歳の成長を祝う日です。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。飴の色も縁起の良い紅白で、袋にも鶴や亀が描かれています。
少し早いですが、12日は園でもお赤飯を炊いてお祝いする予定です。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



新米の季節です

新米の季節になりました。米は味が淡白なため、どんなおかずとも相性が良いです。新米は水分量が多いため炊くときは、水分を減らして炊きます。

今年も、ぞう組さんが育てたお米と豆から作った味噌を使って、おにぎり&芋煮パーティーをする予定です。

りんごの提供の仕方

近年、りんごを喉に詰まらせる事故が増えています。園では以下のようにして提供しています。

- ひよこ組 … 加熱しミキサーにかけ滑らかにする
- あひる組 … 加熱し1/24(個)スライスを3枚
- うさぎ組 … 1/16(個)スライスを2枚
- ぱんだ組・きりん組・ぞう組 … 1/8(個)

りんごだけに限らず他の食材に関してもお子さまの咀嚼機能に合わせ形状を変え提供しています。今後も職員間で連携を取りながら、より一層気をつけて調理、提供をしていきます。

