



パクパクだより



明照保育園

今年度最後のパクパクだよりとなりました。

保育園で作られる温かい給食を通して、子どもたちは多くの食体験を積み重ねてきました。多くの食材を体験すること、お友達と一緒に食事をする、給食当番、食事のリズムを守ることなど、普段から続けている保育園での生活が「食育」につながっています。是非ご家庭でも多くの食体験をさせてあげて下さい。

年長さんにとっては、自園で作るおいしい給食を食べる機会も、あとわずかとなってしまいました。心に残る給食は何でしょうか？作り方を調理員さんに聞くなどして、ご家庭でも作ってあげて下さいね。



たべる

一緒に楽しく食事することも食育の一つです。食を通じて人に対する愛情や信頼感が育ちます。

朝・昼・晩・おやつとバランスよく食べることが大切！！もちろん食材のバランスも大切です。野菜や果物は積極的に食べましょう。

食事づくりのお手伝いをする中で、食材や調理技術を学ぶことが出来ます。また、満足感、達成感などを感じることで、心も成長します。

色々な食育があるんだね！



ねむる

早寝早起きを心がけ、おいしく朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。睡眠のリズムを守ることで、正しい食事のリズムを作ることができます。

あそぶ

体を動かすことで空腹感を感じ、また、体力を作ることが大切です。小さい頃から体を動かす生活リズムを身につけることも食育の基本です。

「食」を通じて、お子さんが毎日楽しく、健康に成長することを願っております。



材料（４人分）と作り方

高野豆腐	20g
ちくわ	40g
にんじん	小1/2本
たまねぎ	1個
さやえんどう	※色目程度
卵	2個
炒め油	適量
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
だし汁	400cc

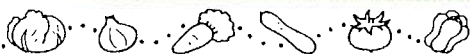
1. 高野豆腐は戻しておく。数回もんで水が白く濁らなくなったら、よく水気を切る。大きいようなら、一口大に切る。
2. ちくわは小口切り、にんじんはいちょう、たまねぎはスライスに切る。
3. にんじん、たまねぎを炒め、油がなじんだら調味料、だし汁、高野豆腐を加え、弱火で煮含める。
4. ちくわを加え、卵でとじる。
5. 火が通ったら、下茹でし、刻んださやえんどうを散らして出来上がり！！

毎日が「食育」

パクパクだよりを通じて、乳幼児期の「食育」は、一緒に楽しく食事をする、生活のリズムを守ること、食事のお手伝いなど、日常生活そのものが「食育」につながっていることを伝え続けてきました。

なぜ、この当たり前のことを伝え続けているのか？非常に残念なことに、平成17年度の厚生労働省の調査結果を見ると、朝食の欠食や、子どもが食べる食材の偏り、不規則な生活リズムなど、依然として食育の問題点が指摘されています。

お子さんが心身ともに、健やかに成長するために、望ましい食生活、生活習慣を身につけてあげましょう。



親子でクッキング



3がつのメニュー



高野豆腐の卵とじ

すくすくだより

年度末号

明照保育園

朝晩の寒さも続いています、日中の陽ざしは暖かく春の気配を感じられますね。三月は一年間のしめくくりの月です。一年を振り返って、子どもの心と体の成長を家族で見つめてみてください。

3月3日は「耳の日」



耳の役割って何？

- ◆音を聞き、音の方向や遠近を聞き分ける。
- ◆体のバランスを保つ。

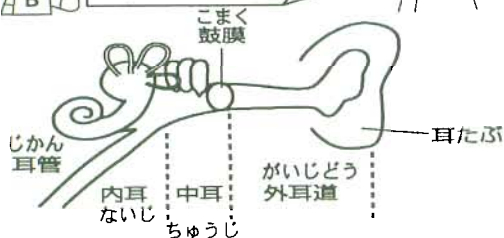


耳を守るために

- ◆耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ◆耳をたたく。
- ◆鼻をかむときは片方ずつ。
- ◆耳掃除をする。



耳のしくみ



なりやすい耳の病気

急性中耳炎

乳幼児に多く、かぜをひいた後に起こります。のどや鼻についた細菌が、中耳に入り、炎症を起こす病気です。耳のあたりを押すと痛かったり、自分で触ったり、夜泣きや首を振るなどの症状があります。症状が進むと耳だれが出ます。

子どもが耳をひたすら触るしぐさや、機嫌の悪さが見られたら、気をつけましょう。早めに必ずお医者さんにかかりましょう。

しん出性中耳炎

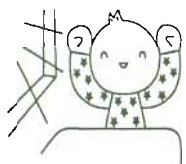
鼓膜の内側の中耳にしん出液がたまり、鼻の奥から耳管にかけて炎症が起こります。鼓膜の動きが鈍くなるために、耳が聞こえにくくなります。よく鼻水の出ている子どもがかかりやすいです。痛みや耳だれ、熱などがなければ見つけにくいですが、テレビの音を大きくしたり、呼んでも返事をしないなど、聞こえにくくなって初めて気がつくことが多いです。音に反応しないなどの状態が見られたら、気をつけましょう。早めに必ずお医者さんにかかりましょう。

進級・入学に向けて！

4月からは年長組の子どもたちは小学校入学、在園している子どもたちも新しいクラスに進級するなど生活環境も変わり、体調も崩しやすいです。生活を見直し規則正しい生活習慣を身につけましょう！

生活習慣チェック！

- ☐ 早寝・早起き ☐ 毎日歯みがき ☐ 毎日朝食を食べる ☐ 外で遊ぶ

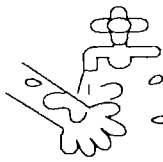


- ☐ お風呂に入る

- ☐ 手洗い・うがい

- ☐ 朝食後のうんち

- ☐ テレビやゲームは時間を決めて



3月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:50）

6・13・20・27日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

7・14・28日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）

1・8・15・22・29日

場所 母子保健センター（旧市民病院跡地）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



豊橋市役所 保育課 保育グループ
保健だより