

ほけんだより

2015年度1号発行
桜台保育園
園長 朝倉寛喜
看護師 高橋侑子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなつた！という喜びと期待でいっぱいのこどもたちの笑顔や様々な表情に出会うことができ、とても嬉しく思います。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。新しい1年、どうぞよろしくお願ひいたします。

～3月の子どもたち～
表は3月1日～31日まで

ひよこ	発熱・風邪・体調不良	5名
あひる	水ぼうそう(1)・発熱・風邪	8名
りす	りんご病(1)・発熱・風邪	4名
うさぎ	溶連菌感染症(1)嘔吐・下痢・体調不良	2名
ひつじ	発熱・胃腸炎・体調不良	3名
きりん	溶連菌感染症(2)・発熱・風邪	6名

日頃、感染予防へのご理解・ご協力頂きましてありがとうございます。3月は溶連菌感染症でお休みするお子さんが数名みられましたが、その他の感染症の流行はみられませんでした。新年度、生活リズムを見直し、整えるのに良い時期です♪季節の移り変わりを楽しみながら、元気一杯に過ごしていましょう！スキシップも沢山とることでお子さんの心の安定に繋がりますので、ぜひご家庭でもいつも以上にスキシップをとってみてください。

♪生活リズムを整えましょう♪

①早寝早起きを心がける

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時前後までには起きるように心がけましょう。十分な睡眠は「目中の疲れをとる」「体の成長を促す」「免疫力が強くなる」ことにつながります！

【1日に必要な睡眠の目安】

0歳：14～16H(時間)
1歳：13H 2・3歳：12H

4・5歳：11H

*そのうち夜の睡眠は10H位

は必要です。寝る時間

おはよう

をお子さんに任せずに、

「寝かしつける」

ことが大切です。



②朝ごはんをきちんと食べる

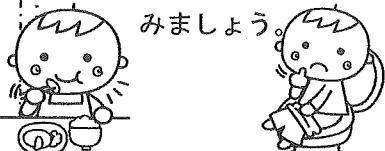
朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

忙しい朝はついつい簡単なパン食等に心が惹かれてしまうもの…。しかし、パン食は天ぷらに砂糖をかけて食べているようなもの！とご存知でしたか？朝からしっかり食事作りを！と意気込みなくとも大丈夫。ただ、「あたたかいご飯とみそ汁」はたっぷりと食べさせてあげたいもの。それだけで子どもは午前中、とても元気に過ごせます。朝食には「ご飯・みそ汁・飲み物(水・麦茶・ほうじ茶)」に常備食(漬物・焼きのり、煮豆や納豆、小魚の佃煮や梅干し等)等の和食が適しています。洋食メニューはままの楽しみにできると良いですね☆

③朝、家で排便する習慣をつける

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、ご家族皆さんで朝の生活を見直して

みましょう。



子どもの食事についてのB5用紙
もぜひ参考にしてみてください♪

「生活リズムを整える」上でおススメの都のHPです http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/check_sheets.php

まずは試してみよう！「親子の生活習慣チェック」でぜひ検索を♪

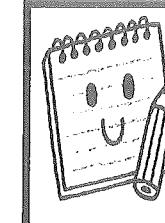
★今月の乳児健診 4月14日(火) 13:30頃

(ひよこ組のお子さんが対象です) できるだけ出席をお願いします。



知っておこう！子どもの健康管理

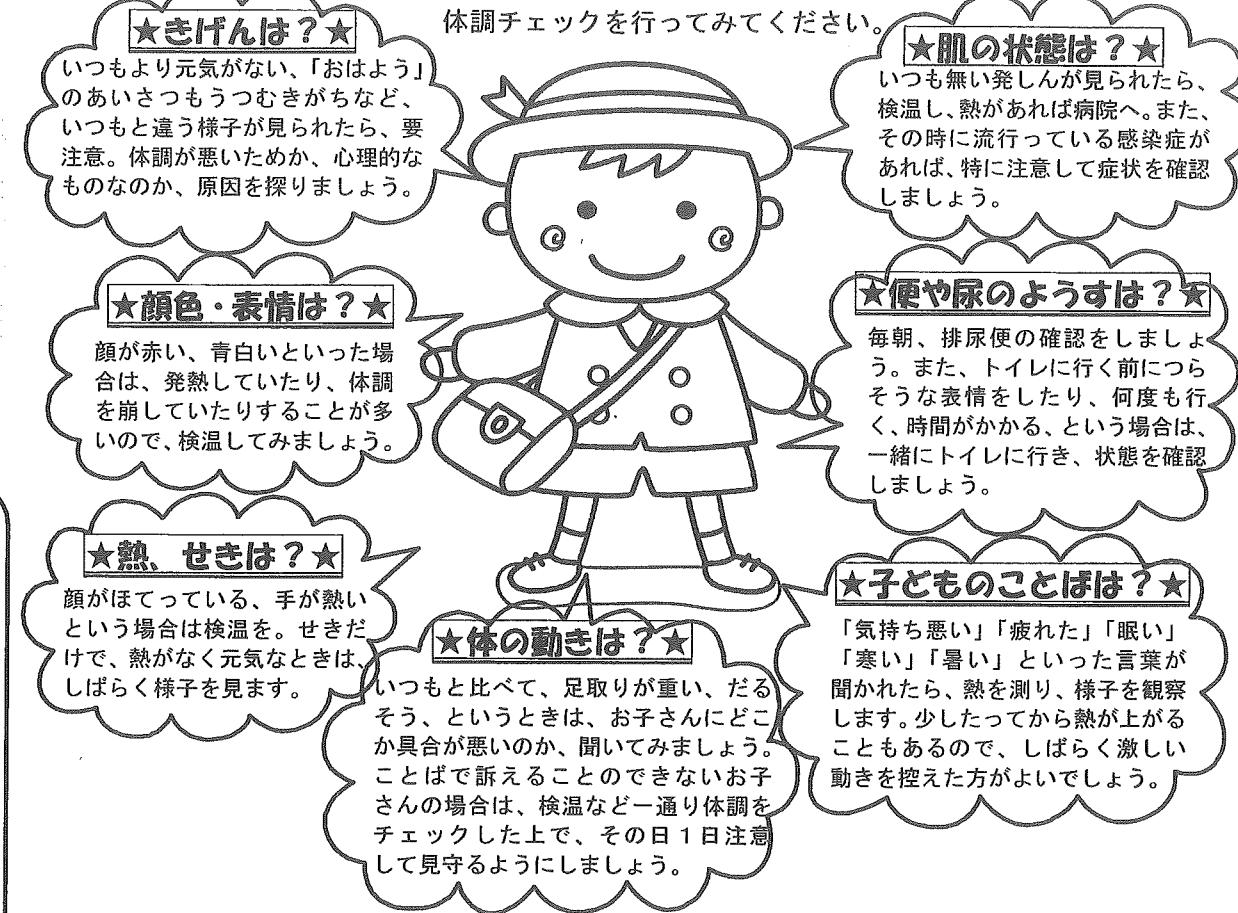
子どもの健康管理の基本は、「いつもと違う状態」に気づくこと。そのためには、「いつもの状態」を把握しておくことが大切です。常にお子さんの様子に気を配り、何か変化や異常が見られた時に、適切な対応ができるようにしていきましょう。



毎朝の体調チェック！

園では毎朝、登園してきた子どもたちの健康観察を行っています。

ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてください。



気になるときは…お伝えください

□どこが気になるのか

お子さんの様子で少しでも気になる事がある時は、登園時、必ず職員にお伝えください。次のような観点で、具体的に伝えて頂けると園での対応の参考になります。直接担任がお会いできない場合は、対応した職員に伝えて頂くか、ノートに記入するなどして頂けると助かります。



□園での過ごしかたについて

激しい運動は控えてほしい等の要望がある場合は、お伝えください。(※やむを得ずご要望に添えない場合もありますので、その際はご相談させて頂きます。)

□当日の連絡先

何か変化があった時に、すぐに連絡がつくようにご協力ください。ご登録の緊急連絡先と違う場合は、必ずお伝えください。



子どもがすくすく育つための、 8つの提案

食生活は重要なことほど簡単で手間がかかりません。経済的で誰でもできるものです。以下の8つの提案は、簡単に実行できることを、重要な順に書いてあります。特に1番から4番目までがポイントですから、この順に、お子さんの食生活を見直してください。

5 副食の基本は 野菜・海藻類

副食は、季節の野菜や芋類、海藻類などを中心にしましょう。野菜料理は、煮物、あえ物、お浸しなど、油の少ないものを食べるよう心がけてください。

6 動物性の食品は できるだけ魚介から

動物性の食品は、旬で安価な魚介類を中心とした料理がベスト。肉やハム、ベーコンなどの食肉加工品を使ったものは週1回程度に。乳製品も控えめにしましょう。

7 できるだけ 未精白の米を常食する

可能なら、米は未精白のご飯を常食したいものです。一番のおすすめは五分づき米。栄養素は充分に残っていて、比較的白く、一般的の電気炊飯器で炊くことができます。七分づき米や胚芽米などもいいでしょう。いずれにしても、家族全員が無理なく食べられるものを選んでください。最初は白米からもいいのです。

8 食品の安全性にも 配慮する

無理のない範囲で、食品添加物、農薬、ポストハーベスト農薬などを避けた食材を使いたいものです。これはあくまでも4番目までをしっかり見直してから、検討してください。

1 子どもの飲み物は 水・麦茶・ほうじ茶

成長期の子どもは、代謝が激しい（体内の水分の入れ替えが多い）ため、水分をたくさん欲します。だから飲み物の選択はとても大切。飲み物は水分を補給するもので、熱量（エネルギー／kcal）をとるものではありません。牛乳やジュースで熱量をとってしまうと、ご飯を食べなくなってしまいます。いちばんいい飲み物は、熱量のない「水」です。

2 朝ご飯を しっかりと食べさせる

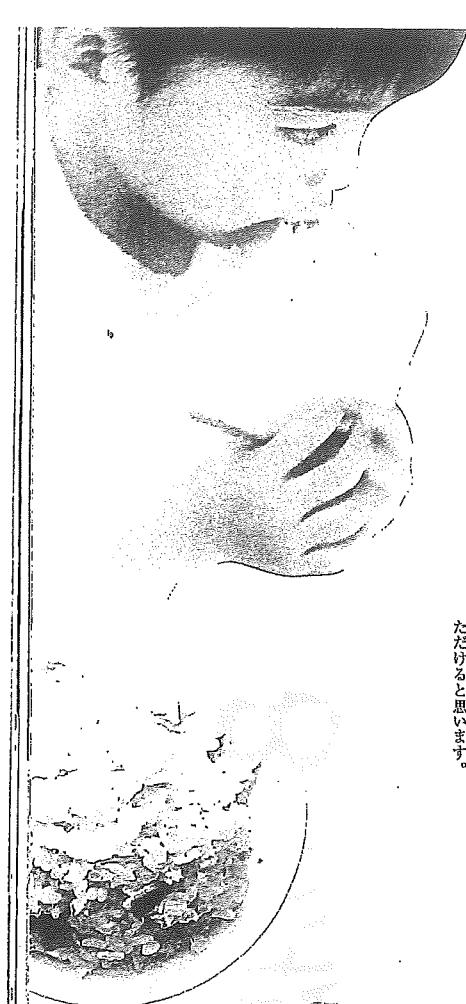
朝食は必ず「ご飯とみそ汁」を食べさせてください。忙しいときは、前夜のご飯とみそ汁を温めなおせば充分です。おかずは焼きのり、納豆、つくだ煮、梅干しなど常備食を利用しましょう。食事を作る時間がないときはパンも仕方ありません。食べさせないよりはいいですが、パンはお菓子を食べているようなもの、常食は好ましくありません。

3 子どものおやつは 「食事」と考えて

子どものおやつは4回目の食事で、お菓子ではありません。塩にぎりやのり巻きがベスト。もしくは、うどんやそば、さつま芋、とうもろこし、せんべいなど、穀類、芋類を中心します。砂糖や油脂類の多いお菓子は控え、スナック菓子と清涼飲料水は絶対に食べないようにしたいものです。

4 カタカナ主食は 日曜日に

パン、パスタ、ピザ、シリアル、ハンバーガー、チャーハン、ラーメン、焼きそば、お好み焼きなど「油脂型」の主食は、週に1~2回までにしてください。カタカナ主食は油や砂糖がいっぱい。主食が変わらなければ、副食もよくなりません。



幕内秀夫 まくうち ひでお

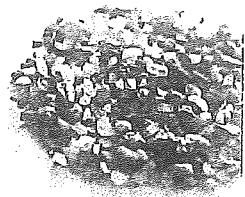
1953年生まれ。管理栄養士。東京農業大学栄養学科を卒業後、誠心学園で栄養学講師を務める。山梨県の「長寿村」・洞原を知り、全国を巡って伝統食と民間食療法の研究を始める。各種講演や講習会、医療機関での食事相談のほか、全国各地の社員食堂、幼稚園や保育園の給食、学校給食の改善活動にも奔走中。大ベストセラー『食のすすめ』の著者であり、フーズ＆ヘルス研究所を主宰。

パン食は、天ぷらに砂糖をかけて 食いくじへんとうだもの

カタカナ主食のなかでも、子どもに与えられる影響のいちばん大きいのは、パンです。なぜなら、朝からラーメンやバスター人はあまりいませんが、パンは365日食べてしまう可能性があるからです。

食パンにはバターはもちろん砂糖も含含まれますから、いってみれば砂糖菓子のようなものだからこそ、パンをやめられないお母さんがいるのです。つまり、甘いお菓子がやめられないのと同じです。

それだけではなく、パンはご飯に比べて水分含有量が少ないので、水を多くしてお口の粘膜を油脂でコーティングするのになります。砂糖菓子のような食パンに、バターやマーガリン、ショートニングなどを塗り、油で焼いた目玉焼きとドレッシングをかけたサラダを添えれば、まさに油と砂糖のオンパレード。これで、パン食は、天ぷらに砂糖をかけて食べているようなものという表現も、あながちオーバーではないことがわかつていただけると思います。



かつては、朝、昼、晩ご飯を主食にし、おやつさえも、おにぎりや焼き芋といった般頬や芋頭が多くつた子ども達の食生活。

それが、「ご飯は残してもいいから、おかずをしつかり食べさせなさい」「いろいろな食品を食べないとバランスがとれませんよ」という教育を受けて、日本人のお米の消費量がグンと減りました。

そこで、その分を別の食品で満たすようになりました。といっても、野菜や豆類、魚になりました。お母さんたるお母さんたるなりました。

介類などに替わったわけではありません。

人間は本来、米・雑穀・小麦、どうもいって、芋頭などの「でんぶん」を欲する動物です。増えたのは輸入小麦粉から作られたパン、バスター、ピザ、ラーメン、でんぶんの供給源になるお菓子も増えました。ご飯をしつかれていないお母さんたるお母さんたるなりました。

お菓子に手がいくのも本能的なことです。輸入小麦粉で作る前記のようなカタカナ主食は、結局は「油脂依存」の主食です。

副食の揚げ物や炒め物だけであれば、たいしたことはなかったのですが、主食に油脂類が登場するようになったのです。

以上のような状況から、日本人の食事では油と砂糖の摂取量が増大しています。そのことが、子どもの肥満やアトピーなどを増やす原因になっているとも考えられます。



□ 食事が子じこもがえる！ 守るの「食育」レシピ □ より、

幕内秀夫 著
(吉講談社MOOK)