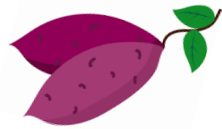


給食だより

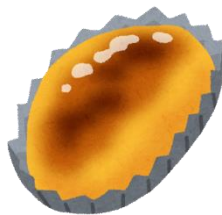


さつまいも



子どもたちが掘ってきてくれたさつまいもを11月は給食でたくさん使う予定です。ほくほくとした食感と甘味のあるさつまいもはごはんにも、おかずにも、汁物にも、おやつにも使うことができます。

さつまいもには食物繊維がたっぷりで、おなかの調子を整える働きがあります。食物繊維が豊富な野菜は子どもたちには食べにくいものが多いですが、さつまいもなら食べやすいのではないのでしょうか。



スイートポテト (約8個分)

- ・さつまいも 250g (1本)
- ・バター 15g
- ・砂糖 35g
- ・牛乳 50g (調節しながら)
- ・卵黄 1個

〈作り方〉

- ① さつまいもの皮をむいて切り、水にさらす。
- ② さつまいもをやわらかくなるまで茹で (またはレンジで) 潰す。
- ③ バター、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ 丸めて、つや出し用に卵黄を塗る。
- ⑤ オーブンまたはトースターで10分程度焼く。

ぜひご家庭でも作ってみてください。



保健だより



《インフルエンザにご用心》

気温が下がり体調管理が難しくなってきます。特にこの空気が乾燥する時期、インフルエンザが流行します。インフルエンザとはどんな症状なのか、どう予防していけば良いか紹介したいと思います。

・インフルエンザ

- ・急な寒気やだるさ
- ・3～7日高熱が続く
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れる
- ・のどの痛み、鼻水、咳がみられる
- ・インフルエンザウイルスは感染力が強く、気管支炎や肺炎を併発する



・どう予防すればいいの？

- ① ワクチンの接種
- ② 外出後の手洗い、うがい
- ③ 加湿器などを用いて適度な湿度を保つ
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みを避け、外出時はマスクを着用する

・ワクチンって？

ワクチンを接種すると感染症にかかった時に起きると似た症状が起きても体に抵抗力がつき、症状を軽くしたり発症しないようにしてくれます。

登園できるのは、熱が出て5日以上たってからです。ただし、熱が出始めて5日以上たっても、下がって3日間は登園出来ません。登園する場合は登園許可書が必要です

今月のねらい



もも組

- ・生活の流れが分かり、排泄や手洗いなどを自分から意欲的にやってみようとする。
- ・秋の自然に触れ、落ち葉拾いやどんぐり拾いなどを楽しむ。
- *散歩 *造形遊び

きく組

- ・秋の自然に触れ、戸外で楽しく過ごす。
- ・幼児へ向けて身の回りのできる事を少しずつ増やしていく。
- *散歩 *造形遊び *運動あそび

ばら組

- ・気温の変化等に気を付け、手洗い・うがいを徹底して健康管理には十分注意する。
- ・普段の活動から自分で考えて行動し達成感を味わい自信につなげていく。
- *散歩 *制作

ゆり組

- ・手洗い・うがい等身のまわりの事を丁寧に行う。
- ・友だちと協力し、ひとつの事へ取り組む楽しさを感じる。
- *散歩 *制作活動

ふじ組

- ・友達と共通の目的に向かってやり遂げる満足感を味わう。
- ・戸外でしっかり体を動かし体力をつける。
- *ゲーム遊び *散歩

