

給食だより

暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。冬が旬の野菜は甘味があってとてもおいしく、ビタミン類なども豊富です。バランスよく、いろいろなものを食べるように心がけて寒い冬を乗り切りましょう。



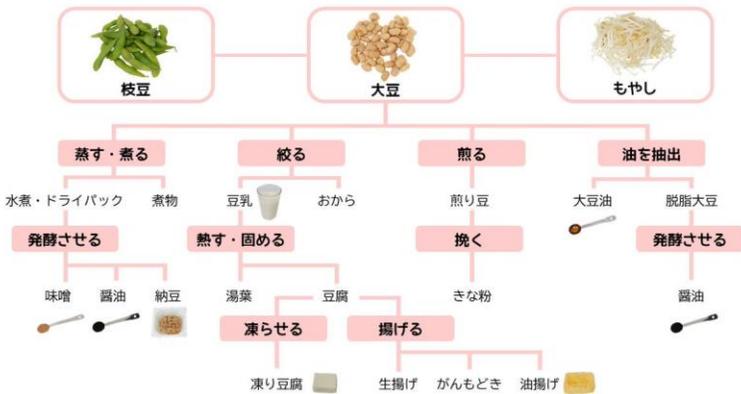
今年の節分は2月3日（土）です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをするときに使う大豆は栄養たっぷりの食材です。

◎大豆の栄養◎

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」と言われています。また、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、お腹の調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。



そして大豆は様々な食品に加工され、日々の食生活に利用されています。



節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、ご家庭の食事に積極的に取り入れてみてください。

保健だより



気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

1. 呼吸器系にくるかせ

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあります。

※他にも「クループ症候群」や「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」などもあります。咳をしていたり、発熱が見られるときは、悪化する前に病院へ受診しましょう。

2. 消化器系にくるかせ

冬場に多い 嘔吐・下痢

この時期、気を付けたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス・ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。また感染力も非常に強いです。おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。できるだけ水分補給をして安静に過ごしましょう。

3. インフルエンザ



症状→悪寒やのどの痛み、咳、鼻水などに症状から始まり、高熱が出てくる関節痛、筋肉痛などの症状が出る時もあります。2～3日で熱が下がっても全身症状は1週間くらい続き、重い合併症もあるので、注意が必要です。しっかりと医師の診察を受けましょう。

今月のねらい



もも組

- ・寒い時期でも戸外で遊ぶなど体力をつけ、健康に過ごせるようにする。
 - ・季節の行事や絵本の世界にちなんだ遊びや製作を楽しむ。
- * 戸外遊び * 造形遊び

きく組

- ・寒さに負けず、戸外や散歩に出かける。
 - ・進級に向けての生活習慣を身につけていく。
- * 戸外あそび * 散歩

ばら組

- ・ルールを守って、遊ぶ楽しさを味わう。
 - ・異年齢児と交流し、親しみをもって関わる。
- * 戸外遊び * 造形遊び

ゆり・ふじ組

- ・冬の自然の変化に気付き、戸外で体を動かして遊ぶ。
 - ・ルールのある遊びをみんなで話し合いながら楽しむ。
- * 戸外あそび * 造形遊び

