

すこやかだより 2月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組

3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2024. 1. 24

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 木		むぎごはん	さかなのあまずづけ はるさめさらだ はくさいとういんなーのちゅうかすーぶ ばなな	とうにゅう くずもち	こーんまよ とーすと
2 金	はるま かい 春を待つ会	ごはん	まつかぜやき こまつなのめかぶあえ いわしのつみれじる おれんじ	じゃむさんど	おはぎ
3 土	はっぴょうかいさいじ 発表会(2,3歳児)	ごはん	まーぼーどうふどん ちゅうかあえ ばなな	せさみばい	ちーずけーき
4 日					
5 月	はついきけいそく さいじ 発育計測(1,3,5歳児) にしゃめんたん 二者面談(～2/24)	ごはん	とりにくのちゅうかふういため じゃがいものおーぶんやき わかめすーぶ おれんじ	わらびもち	かりんとう
6 火	はついきけいそく さいじ 発育計測(0,2,4歳児)	ごはん	さかなのわふうまよねーずやき のっぺいじる ほうれんそうのごまあえ ばなな	おれんじかんてん	ばるみえ
7 水	ほけんしよいくしどう 保健食育指導 いかけんしん 医科健診	ゆかり おにぎり	にくうどん はくさいのそくせきづけ りんご	わふうぼてと	ろっくくっきー
8 木		むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのもの きゅうりのおかかあえ かきたまじる おれんじ	くらっかーびざ	ようふうおこし
9 金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	からあげ ごぼうさらだ ゆでぶろっこりー きのこじる ばなな	まかるにの あべかわふう	みたらしぼてと
10 土		ごはん	ちゅうかどん もやしのあえもの おれんじ	ほっとけーき	ぼっぷこーん
11 日					
12 月					
13 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	かにたま ひじきのなむる わんたんすーぶ ばなな	さつまいもの ばたーやき	そーすやきそば
14 水	ほいくさんかび さいじ 保育参加日(0,1歳児)	こーん びらふ	ちきんみそかつ すばげていそてー ゆでぶろっこりー ぼとふ みかん	ぐれーぶかんてん	ここあけーき
15 木		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき こまつなのりあえ さつまじる ばなな	かるしうむ とーすと	おからなげつと
16 金	しよどうしどう さいじ 書道指導(5歳児)	ごはん	ればーのごまみそあえ じゃこさらだ けんちんじる おれんじ	かわりくずもち	めろんばんふう とーすと
17 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	ちーず すていっくばい	ぶるーべりー じゃむまふいん
18 日					
19 月		ごはん	きっかしゅうまい ちゅうかすーぶ もやしときゅうりのさつぱりづけ りんご	もちもちばん	とうふどーなつ
20 火		ごはん	さかなのごもくあんかけ すていっくきゅうり みそじる おれんじ	おさつごまやき	れあよーぐると けーき
21 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ろーる ばん	ほわいとしちゅー はくさいとりんごのさらだ ばなな	やさいじゅーす かんてん	ひじきごはん
22 木	ふんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	かきあげ すのもの すましじる おれんじ	しゅがーとーすと	びーちぜりー
23 金					
24 土	ほいくさんかび さいじ 保育参加日(4,5歳児)	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの &びすけつと	どらやき
25 日					
26 月		ごはん	さかなのてりやき ひじきのにつけ きゅうりのゆかりあえ いもにじる みかん	りんご かんてん	やさいちっぶす
27 火	たんじょうびかい 誕生日会	びらふ	かれーみーところつけ すばげていさらだ ゆでやさい ういんなーとかぶのすーぶ いちご	くらっかー じゃむさんど	おからいり けーき
28 水		わかめ ごはん	やきざかな こまつなのなめたけあえ きやべつのごだくさんじる ばなな	ぼんでけーじよ	たこぼーる
29 木		むぎ ごはん	おでん ゆでぶろっこりー おれんじ	よーぐるとあえ	たまごさんど

2月は1年の中で一番寒い月とされていますが、去年の冬至から徐々に日が伸びているのを感じています。すこーしずつ春が近づいていますね。今年は暖冬ですが、まだまだ寒い日は続くので、しようが、ごぼう、ホットココアなど身体を温めてくれる食材を積極的にとっていきましょう。

また、感染症が流行る時期でもあるので、規則正しい生活習慣と日々の食事から様々な栄養素をとって冬に負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

冬こそ気をつけよう！子どもの脱水症対策

脱水症は暑い夏に起こりがちだと思われていますが、実は子どもが脱水症を起こすのは1～2月が最も多いと言われています。原因として一番多いのは「風邪をひいたとき」です。発熱を伴う風邪・お腹にくる風邪は嘔吐・下痢を起こすことがあります。これが長く続くと大量の水分と塩分が失われて脱水症になってしまいます。症状が治まらなかったり、普段と様子が違ったりしたら早めに小児科を受診しましょう。

また、風邪やインフルエンザは鼻やのどの粘膜が乾燥することでかかりやすくなります。普段からこまめに水分をとるように心がけて、食事と睡眠もしっかりとって風邪予防に努めましょう！部屋の加湿と換気も忘れずに・・・。

乳児・幼児はなんで脱水にかかりやすいの？

- 1、身体の水分量が約70～75%と大人に比べて多い。
- 2、身体の水分量を調節する機能が未発達のため。
- 3、不感蒸泄（見えない汗）が多いため。
- 4、免疫力が低いため、風邪にかかりやすく、胃腸も弱いので嘔吐・下痢を起こしやすいから。



脱水症の受診の目安

- ・39℃以上の熱がある
- ・ぼんやりして、眠りがち
- ・目が落ちくぼむ
- ・顔色が悪い
- ・1日6回以上の多量の下痢
- ・泣いても涙が出ない
- ・嘔吐が続く
- ・皮膚、口、舌が乾燥している
- ・尿量が減る、尿の色が非常に濃い

2月3日は節分

節分とは、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

●豆まき

季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を払うために行われるのが煎った大豆をまく豆まきです。煎った大豆は「福豆」と言われ、まいた豆を自分の年齢の数だけ食べる（または年の数より1つ多く食べる）と病気にならず災いをさけるとも言われています。

～今年も福豆をきな粉にして、おはぎを作ります！～

●恵方巻

節分の日の夜に、その年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べると、願い事がかなうとも言われています。

