

すこやかだより 2月

2021.1.26

認定こども園せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1月1日	はづくけいそく 発育計測	ごはん	おむれつ ゆでやさい やさいすーぶ おれんじ	わらびもち	いそまよとーすと
2月2日	はるまかい 春を待つ会	しゃくなげ ごはん	さかなかかばやきふう とうふじる ほうれんそうとしゅんぎくのおひたし りんご	おれんじかんてん	おはぎ
3月3日		ごはん	とりのみそづけやき まかろにさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばなな	わふうぼてと	たこぼーる
4月4日		むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき さつまいものあまに いときりこんぶのつけ みそしる みかん	れもんらしく	こざかな& ちよこちつぶいり ほっとけーき
5月5日		ごはん	どうふのまりあげ かみかみあえ すまじる ばなな	よーぐるとあえ	ますかつとぜりー
6月6日	くま組発表会	ごはん	にくみそどん もやしのあえもの おれんじ	ちーず すていっくぱい	まーらーかお
7月7日					
8月8日		ごはん	さかなのりやき ごぼうさらだ すていっくきゅうり みそしる ばなな	りんごかんてん	あずきぱい
9月9日		うめ ごはん	けんちんうどん はくさいのそくせきづけ みかん	おさつごまやき	ねぎまよとーすと
10月10日		むぎ ごはん	まつかぜやき こまつなのりあえ きのこじる りんご	かわりくずもち	あめりかんどつく
11月11日	けんこうねんび 建国記念日				
12月12日	しょどうしどう 書道指導(くま組) ふとんもかえ 布団持ち帰り	ごはん	わかどりのねぎそーすかけ おれんじ まつしゅぼてと ゆでやさい わんたんすーぶ	しゅがーとーすと	ここあけーき
13月13日	ぐみ ぐみ はつようかい うさぎ組・りす組発表会	ごはん	かれーらいす やさいさらだ ばなな	くだもの& うえはーす	ようふうおこし
14日					
15月15日		ごはん	かにたま ひじきのなむる とうふのちゅうかふうすーぶ おれんじ	きなことーすと	ぱるみえ
16月16日	こうつうあんせんしどう 交通安全指導	ろーる ぱん	しろみざかなかおりふらい ゆでやさい すばげていさらだ ぼとふ りんご	くらっかーさんど	ちゅうかふう おこわ
17水17日	しかけんしん 歯科健診	ごはん	ぶるこぎ もぞくすーぶ さつまいものおーぶんやき ばなな	もちもちぱん	やさいちつぶす
18木18日	ひなんぼうはんあんせんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	おこのみやき ゆでぶろっこりー おれんじ	ぐれーぶかんてん	ちーずけーき
19金19日	しょどうしどう 書道指導(くま組)	むぎ ごはん	さかなのたつたあげ ばなな こまつなめかぶあえ のっぺいじる	じゃがいももち	ぴーちぜりー
20土20日		ごはん	まーぼーどうふどん きやべつのしおこんぶづけ おれんじ	はっとけーき	すいーとぼてと
21日21日					
22月22日	ほけんしょくいくしどう 保健食育指導	ごはん	がんもどき すまじる はくさいとあおなのごまあえ	くらっかーぴざ	ろっくくつきー
23火23日	てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
24水24日	いかけんしん 医科健診	ごはん	さかなのつけやき きゅうりのさっぱりづけ きりぼしだいこんのつけ いなかじる おれんじ	じやむさんど	やきそば
25木25日	たんじょうびかい 誕生日会	えたま めーけん	ちきんみそかつ ゆでやさい いちご ぼてとさらだ ようふうたまごすーぶ	やさいじゅーす かんてん	れあよーぐると けーき
26金26日	ふとんもかえ 布団持ち帰り げつかんえほんもかえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	おでん ぶろっこりーのおかかあえ りんご	とうにゅう くずもち	ぴざとーすと
27土27日		ごはん	はつしゅどびーふ だいこんとつなさらだ ばなな	しゅがーぱい	まーぶるけーき
28日28日					

もうすぐ立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、朝晩の冷え込みが厳しく、本格的な寒さを感じる季節になってきました。うがい手洗いはもちろんですが、快食・快眠で規則正しい生活リズムを身につけて、元気にこの冬を乗り切りましょう！！

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、胃腸も弱いため嘔吐・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2日は節分

節分とは「季節を分ける」ことを意味し、もともとは立春、立前日を指していましたが、新年の始まりに相当する立春の前日にされたため現在の形になったとされています。

★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！』

★イワシの頭とひいらぎを戸口に挿す

焼いたイワシの頭の悪臭とひいらぎのとげで鬼を追い払うと言われ、さらにイワシを食べて、鬼を寄せつけないようにすると言われています。

