

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	はついきけいそく 発育計測	ごはん	おむれつ ゆでやさい やさいすーぷ おれんじ	わらびもち	いそまよとーすと
2	火	はる ま かい 春を待つ会	しゃー な ごはん	さかなのかばやきふう 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	水		ごはん	とりのみそづけやき まかろにさらだ ゆでやさい ベジたぶるすーぷ ばなな	わふうぼてと	たこぼーる
4	木		むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき さつまいものあまに いときりこんぶのにつけ みそしる みかん	れもんらすく	こざかな& ちょこちつぶいり ほっとけーき
5	金		ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる ばなな	よーぐるとあえ	ますかつとぜりー
6	土	ぐみ はっぴようかい 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	日					
8	月		ごはん	さかなのてりやき 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	火		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	水		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	木	けんこきねんび 建国記念日				
12	金	しょうどう ぐみ 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 まっしゅぼてと ゆでやさい わんたんすーぷ	しゅがーとーすと	ここあけーき
13	土	ぐみ ぐみ はっぴようかい 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		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ぷ おれんじ	きなことーすと	ばるみえ
16	火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ろーる ぱん	しろみざかなのかおりふらい 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	しかけんしん 歯科健診	ごはん	ぷるこぎ もずくすーぷ さつまいものおーぶんやき ばなな	もちもちぱん	やさいちっぷす
18	木	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	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	しょうどう ぐみ 書道指導(くま組)	むぎ ごはん	さかなのたつたあげ ばなな こまつなのめかぶあえ のっぺいじる	じゃがいももち	ぴーちぜりー
20	土		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	ほっとけーき	すいーとぼてと
21	日					
22	月	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	ごはん	がんもどき すましじる はくさいとあおなのごまあえ	くらっかーびざ	ろっくくっきー
23	火	てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
24	水	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につけ いなかじる おれんじ	じゃむさんど	やきそば
25	木	たんじょうびかい 誕生日会	えだま め ごはん	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ぷ	やさいじゅーす かんてん	れあよーぐると けーき
26	金	ふとんも かえ 布団持ち帰り げっかんえほんも 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	びざとーすと
27	土		ごはん	はっしゅどぴーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	しゅがーぱい	まーぶるけーき
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。

