

# 給食だより

## 12月号

2017. 11. 30 ひまわりいしうち保育園

今年も残すところ、後1ヵ月。この時期は何かと忙しく、体調を崩しやすかったり朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには、手洗いが大切です。トイレの後や、食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず、元気に過ごし、新しい年を迎えましょう。



### 風邪とインフルエンザの違い



#### 【症状】

★インフルエンザ

☆風邪

高熱・頭痛・筋肉痛・咳・のどの痛み・鼻水など  
のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳・発熱

#### 【発症】

★インフルエンザ

☆風邪

急激  
比較的ゆっくり

#### 【症状の部位】

★インフルエンザ

☆風邪

強い倦怠感など全身症状  
鼻、のどなどの局所的

#### 風邪や、インフルエンザにかかった時の対処法

- ・安静にして休養を取る。特に睡眠は十分に取らしましょう。
- ・部屋の温度を18℃～20℃。湿度50%～60%程度を保ちましょう。
- ・水分補給を十分にしましょう。
- ・たんぱく質やビタミンを多く含む食事、体を温める飲み物を十分に摂りましょう。  
(鶏むね肉・豆腐・高野豆腐・レバーなど)

### 食育活動

#### 11月6日 幼児組クッキー作り

今年はクッキー生地の色付け(人参・小松菜パウダー)をし、クッキー作りを楽しみました。生地の厚みや型抜きも、すみれ組からゆり組に行くに従って上手になり、ゆり組になると型抜きをした生地に小松菜生地で顔を付け足すなどの工夫が見られました。マールにしてみたり、どの型を使おうかなと子ども自身で考え、隣のお友だちと協力しながら全クラス楽しくクッキー作りをすることができました。

#### 11月9日 乳児組ジャムサンド作り

食パンにジャムを塗り、ジャムサンドを作りました。できたジャムサンドをクッキーの型で型抜きをしました。力加減が難しく、子どもの力ではできない部分もあったので、保育士がサポートし出来たハートや星のパンを見て喜んでいました。

#### 11月13日 玉ねぎの苗植え

幼児組さんが園庭の畑に玉ねぎの苗を植えました。指で2cm位の穴をあけ1人2本ずつ植え楽しみました。大きく育つ事を願い、収穫を楽しみにしつつ水やりなどを一緒に管理していきたいと思えます。