



令和 6 年 1 月 9 日
大津市立皇子が丘保育園

あけましておめでとうございます。朝晩の冷え込みが厳しい時期ですが、子どもたちは元気に園庭を走り回っています。今年も子どもたちが笑顔で健康に過ごせる 1 年になるように、いっぱい遊んで体力をつけ、規則正しい生活を心がけましょう。本年もよろしくお願ひいたします。

<身体計測>

かえる組	9日(火)
あめんぼ組	10日(水)
みつばち組	11日(木)
とんぼ組	12日(金)
おけら組	15日(月)



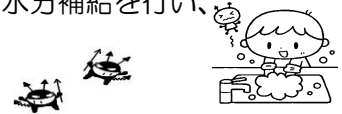
<保健室より>

12 月半ばから下旬にかけて、発熱や咳の症状で体調を崩される子や、園内でも新型コロナウイルス感染症の診断でお休みされる子ども数名おられました。保育園でも感染対策に留意し、こまめな消毒や換気を行い、大きな感染拡大には至らずに過ごしています。

冬になると空気が乾燥し、乾燥した空気中にウイルスが舞い上がり活発に活動します。また、人の身体は乾燥により、のどや鼻の粘膜が弱り、体温も低くなるため抵抗力が弱くなりウイルスが体に入りやすくなります。滋賀県ではインフルエンザ警報が 12 月 14 日に発令されています。

手洗いや十分な睡眠、こまめな水分補給を行い、

感染を予防していきましょう。



<子どもが発熱したときは>

Q:体は冷やす?温める?

熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで保温して下さい。身体がほてって汗をかきだしたら、水分を摂取して脱水予防を行い、薄手の服に替えるなど調整しましょう。

Q:お風呂は入っていい?

体力を消耗するので、湯船にはつからず、温かいタオルで身体を拭いたり、シャワーで軽く流したりする程度にしましょう。

<ウイルスに負けないからだづくりを!>

感染症の予防には子どもも大人も手洗いでなく、室内をこまめに換気し、適切な湿度を保つ(50~60%)ことが有効であると言われています。また、生活リズムを整え、適度な運動、三大栄養素の食材を取り入れたバランスの良い食事を摂取することも大切です。裏面に調理の先生からお聞きした、栄養たっぷりのレシピを載せているので、ぜひご家庭でのお料理の参考にしてみてください。(保育園でも実際に提供されているメニューです。)

気をつけたい
肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかざれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

～ウイルスに負けないからだづくり！献立紹介～

<大豆と鶏肉のトマト煮（ブロッコリー）>

<材料（こども1人分あたり）>

- | | |
|------------------|-----------------|
| • 大豆（乾）…10g | • ウスターソース…0.8g |
| • 鶏肉（もも皮なし）…30g | • しょうゆ（濃口）…0.8g |
| • たまねぎ…40g | • 塩…0.3g |
| • にんじん…10g | • 酒…5g |
| • ブロッコリー…10g | • 水…10g |
| • トマト（缶詰）ホール…30g | • だし（昆布）0.5g |
| • サラダ油…4g | • ケチャップ…4g |
| • 三温糖…1.2g | |

ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれており、白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあると言われています。野菜と共に大豆や鶏肉などのたんぱく質を含む食材もバランスよく摂取することが、ウイルスに負けないからだづくりに繋がります。

<作り方>

1. 大豆は一晩水に浸してからやわらかく茹でておく。
2. たまねぎの分量をみじん切りにする。
3. ホールトマトはヘタを取り、1cm角に切る。（缶詰の水分は残しておく。）
4. 2のたまねぎを炒め、きつね色になったらホールトマト（残しておいた缶詰の水分も）、三温糖、ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆを加え、10分程度弱火で煮込む。
5. にんじんは乱切りに、残りのたまねぎと鶏肉は一口大に、ブロッコリーは子房に切り分けておく。
6. 鶏肉を塩と酒で炒め、火が通ったら残りのたまねぎを入れて炒める。
7. 6に昆布だしを入れ、沸騰したら4のトマトソースを加え、20～30分弱火で煮込む。（回転釜でない場合中火～強火で）
8. 濃度が出てきたら残りの材料を入れ、さらに煮詰めて完成。

<成分値（1人あたり）>

エネルギー… 161kcal	レチノール当量…100 μ g
たんぱく質…10.4g	ビタミンD…0.1 μ g
脂質…7.6g	ビタミンE α …1.7mg
炭水化物…12.0g	ビタミンB1…0.16mg
カルシウム…39mg	ビタミンB2…0.13mg
鉄…1.2mg	ビタミンC…20mg
ナトリウム…269mg	食物繊維…3.6g



★他にもこんな献立があります★（保育園でも提供されているメニューです）

- | | |
|---------------------|-----------------|
| • カリフラワーとブロッコリーのサラダ | • 鶏肉と大根の五目煮 |
| • ポークビーンズ | • 鶏肉のオレンジ焼き など… |