



ななくにだより

☆☆ 28年度 12月号 ☆☆☆

【園長コラム】『良い習慣はよい文化』

東京都から、11/24にインフルエンザの流行が始まった、と発表がありました。今井保育園では職員一同予防接種を受け、手洗い・うがいを呼びかけるなど、対策を進めています。

『東京都感染症情報センター>東京都インフルエンザ情報』

<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/flu/>

インフルエンザに限らず、予防接種は感染症にかかりにくくなるための有効な手段ですが、「予防接種を受けた人が感染しても周りに病気をうつしにくくなる」という効果があります。

何も対策していない人は感染症を発症すると周囲に細菌やウイルスを撒き散らしてしましますが、その人の周囲にいる人が予防接種を受けていればそれ以上広がるのストップする堤防のような役割を担ってくれます。

今年の夏に流行した麻疹(はしか)が大事にならず終息したのも、予防接種による効果もあったのではないかと考えられます。

最近の医療は「病気になってから対応する」から「病気になる前に健康を保つ」ようになりつつあるようです。

病気になって身体が弱ってからでは回復するまでの時間がかかり、負担が大きくなります。しかしそもそも病気になるようにしておけば、そのような負担はなくなります。

健康を保つために行えるのは予防接種だけではありません。

運動などの体力づくりや、意外なところで関わりがあるのが「口の中の健康状態」です。

歯周病にかかった人は「糖尿病・心臓病・肺炎・関節リウマチ」になりやすくなる、と言われていす。

『歯周病と循環器病 | 国立循環器病研究センター』

<http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/pamphlet/general/pamph105.html#anchor-5>

口の中の健康を保てば、これらの病気にかかるリスクを減らすことができます。

これらのことは大人も子供も共通のことです。むしろ子供の頃から「手洗い・うがい」「口腔ケア(歯磨きなど)」を習慣にすることは、一生に渡って健康を保つ大きな財産となります。

良い習慣はよい文化とも言い換えることができます。良い文化を子供たちに受け継いでもらうのも大人の役割ですので、受け取りやすいよう、習慣になりやすいよう工夫しながら伝えていければと考えています。

園長 橋本貴志

12月の行事予定

- 15日(木) 誕生会 【時間】9:30~ 【会場】園ホール
- 22日(木) クリスマス会
【時間】9:30~ 【会場】園ホール
サンタさんにあえますように!
出し物はパネルシアターとベル演奏です。



☆12月29日(火)~1月3日(日)まで休園します☆

今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

冬至にかぼちゃを食べましょう!

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。この日にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になると言われています。かぼちゃは切らずに丸のままだと、長く保存することができるので、保存技術が発達していなかった昔は、野菜の少ない冬の間の貴重なビタミン源だったのです。

冬が旬の野菜

冬が旬な野菜には、ブロッコリーや大根、小松菜、白菜、れんこんのほか、ほうれん草や葱、かぶなどがあります。旬の食材を積極的にとりましょう!冬が旬な野菜には、ブロッコリーや大根、小松菜、白菜、れんこんのほか、ほうれん草や葱、かぶなどがあります。旬の食材を積極的にとりましょう!

ブロッコリー

緑黄色野菜の一つで、つぼみや茎を食べる野菜です。緑色以外にも紫色や白色の品種もあります。



だいこん

根はその他の野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。酵素が含まれているので消化・吸収を助けてくれます。



はくさい

栄養が豊富なわけではありませんが、量がたくさん食べられるので、食物繊維などの補給源になります。



れんこん

炭水化物を多く含みます。またムチンという成分は胃などの粘膜を保護し、消化・吸収力を高めてくれます。



こまつな

緑黄色野菜の一つで、カルシウムを多く含んでいます。しゅう酸が少ないので、下ゆでしなくても使えます。



.. つくってみませんか!! 今井保育園 給食メニューレシピ ..

鶏肉のマーマレード焼き



<材料> (3歳以上児一人分)

- * 鶏もも肉 60g (30gを2個)
- * 合わせ調味料 (・しょうゆ6g・マーマレードジャム4g・みりん少々)

<作り方>① ボールに合わせ調味料を入れよく混ぜ合わせます。

- ①に鶏もも肉を入れ漬け込みます。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を並べます。
- ④ オーブンを220℃で予熱しておきます。
- ⑤ 220℃で8分程焼きます。

* ご家庭では、フライパンで焼いてもよいです。



1月の行事予定



- ・17日(火) エンジョイ!!カプラ!
(カプラ積み木で楽しみましょう。)
- ・19日(木) 誕生会



育児講座『交通安全教室』



【日 時】28年12月21日(水) 10時~
【講 師】交通安全協会女性部 青梅警察の方
【時 間】10:00~11:00 【会場】園ホール

絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日
(貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

☆図書コーナーより 新刊本のお知らせ☆

- 『かぶとむし(かぶとむしの一生)』
- *かこさとし からだのほん
- 『あかしろあおいち』
- 『はしれますか とべますか』



今井保育園子育てひろば 『ななくに』

【利用日】(予約なし)
月~金曜日の毎日(祝日を除く)
【時間】 9:00~11:00
14:30~15:30

【会場】保育園の園庭・保育室
【対象】乳幼児と保護者
☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園
電話:0428(31)5856
FAX:0428(31)6665

