



10月 ほけんだよ!

2021年度 健生



秋の季節の変わり目には、体調に気をつけ元気に登園できるようにしっかり規則正しい生活を送りましょうね。

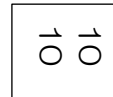
目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。「目を大切にしましょう。」の日です。

なぜ、10月10日になったのか?

10月10日の10を90°右回転させると

このように眉毛と目に見えるのでこの日になったようですね。



目を大切にするためには、どうすれば?

- ・前髪が目にかからないようにし、清潔を保つ
- ・目が疲れないように、テレビの距離や時間・ゲーム・スマホなどのルールを作って守りましょう
- ・目に症状があるときまたは、目が見にくい様子などが見られたら眼科受診をしましょう

インフルエンザの予防接種の季節になりました。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染の同時流行があった時に、症状が似ているためにどちらなのかを特定することが難しいということや、同時にかかることも心配されています。小さい子ども達は、コロナの予防接種ができないので、重症化を防ぐためにもインフルエンザの予防接種をお勧めします。(インフルエンザ予防接種は、任意です。)



10月 給食だよ!

2021年度 健生



おやつを食べる際のポイント

① 時間と量を決める

3歳未満児は午前と午後の2回、3歳以上児は午後に1回、1日150kcal程度が目安です。その日の食事の量や子どもの状況に合わせて、朝昼晩の食事に影響が出ない程度に調節してください。時間を決めて、皿に取り分けて食べる量を決めるなど、だらだら食べないように工夫してください。

参考：牛乳120ml80kcal、バナナ120g(中1本)100kcal、食パン50g(8枚切り1枚)130kcal

② 足りない栄養を補う

カルシウムや鉄分、たんぱく質やビタミンなどの不足しがちな栄養素を補うものがよいでしょう。ヨーグルトやチーズなどの乳製品、さつまいもなどのいも類、きなこや豆乳などの大豆製品、季節の野菜や果物のほか、おにぎり、ピザトースト、お好み焼きなどでカロリーを補うものもオススメです。

保育園メニューを家庭でも!

♪じゃこトースト♪



【材 料】幼児4人分

食パン8枚切り1~1.5枚、マヨネーズ20g、しらす15g、青のり0.05g

【作り方】

しらすは熱湯をかけ、塩抜きしておく。マヨネーズ、しらす、青のりを混ぜ合わせてパンに塗る。食べやすい大きさに切り、オーブントースターで3分くらい焼く。