

生活リズムを見直しましょう

2025年



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

今月9/13(土)に運動会があります。体育館の中は風通しが悪く暑いため、体調不良を起こさないようご家族でも暑さ対策の準備をお願いします。

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏、遅寝遅起きの習慣がついていませんか?生活を見直し、しっかり睡眠をとり朝ごはんでエネルギーを、保護者の笑顔でビタミン愛を補給してあげましょう。



10月予定

- 10/9 (木)内科健診(0・1・2歳児)
- 10/16(木)内科健診(3・4・5歳児)
※内科検診は9:30開始です。
- 10/30(木)歯科健診(全園児) 13:30~
- 10/31(金)むし歯なし表彰式



8月の疾病状況(8/1~8/26)

- ・発熱…17人(保護者へ連絡したケース)
- ・下痢…9人
- ・溶連菌感染症…きりん組(1名)
- ・りんご病…うさぎ組(1名)、きりん組(1名)

お食事の様子・・りす組(0歳児)

給食の時間が大好きなりす組さん!先生たちが準備を始めるとき近づいて来ます。かわいいですね!食欲旺盛で食材にも興味がでてきて、人参をつまんだり御飯や南瓜を握りつぶしたり、手づかみやスプーンを使って自分で食べる練習を頑張っています。みそ汁も上手に器を持って飲める様になっていますよ!



9月 食育だより

栄養士 上地陽子



9月の献立のポイント

- ・2日にドラゴンフルーツ入りのサラダ(3歳以上児)を予定しています、まだ食べた事のない子はご家庭でも食べてみて下さいね!鮮やかな色を楽しめます。
- ・梨、ぶどう、青切みかん等少しずつ秋の果物を取り入れています。涼しくなり過ごしやすい季節になりました。秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり甘味も増して美味しい物が多いと言われています。

食欲の秋です!秋の味覚を楽しみましょう!



洗米・おにぎりクッキング (きりん組・4歳児)

厨房さんから炊飯器を借りて、お部屋でごはんを炊きました!一人ずつお米を計量して洗米。触ってみるとかた~い、ザラザラしてる~、気持ちいい~、などの声がありました。午睡前に炊飯器のスイッチをオン!目覚めるとごはんが炊けて、美味しい香りがお部屋中に広がりました。かたくて小さなお米がふっくらごはんに変身です!そしてみんなでおにぎりを作って食べました。とっても美味しかったです。ぜひ、ご家庭でもお米ときの手伝いしてもらって下さいね!バッチリですよ!



給食のすいかの種 先日、給食で食べたすいかの種を見て、きりん組の女の子が「すいかの種を土に植えたらすいかになる?植えてみた~い」という事で じゃー、きりん組みんなで植えてみよう!と栽培中です。「実がなつたらみんなで食べたいね!」と楽しみの様です。

ネギの苗植え・・うさぎ組(3歳児)

9月の中旬にネギ入りヒラヤーチーのクッキングを予定しているうさぎ組さん!その時に使う材料のネギを自分達で植えて水かけて育てます、栽培→収穫→クッキング期待感、協調性、達成感、色々な五感を刺激して楽しみたいです。