

9月頃から県内でインフルエンザの流行が始まり、当園でも、9月末～10月初めにインフルエンザA型が流行しました。特に夏と冬に流行が多く、夏と冬は寒暖差が激しい為、身体への影響が大きく、夏は暑さによる疲労、冷房などによる冷えなどで体力が落ち、免疫力が低下しやすいです。換気が不十分な冷房が効いた空間で人が密着することで、ウイルスが広がりやすくなります。

また、夏はクーラーにより空気が乾燥し、冬は寒い為空気の乾燥が起こりウイルスが活動しやすい環境になります。

#### 対策:

- ①環境:お部屋の湿度を40%以上保てるよう環境を整える。
- ②換気:窓を数センチ開ける。
- ③手洗いは頻繁に行う。

インフルエンザの予防接種は10月から開始されています。

○抵抗力がつくまでに**2週間程度**

○効果が十分に持続する期間は**約5ヶ月間**とされています。より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前に接種を受けるといいでしょう。鼻スプレー・ワクチンも出ているようです。病院の先生に相談してみてください。

登園基準:①発症日(0日)から5日間を経過している。

②かつ、3日間は平熱であること。

→はやく**7日目登園可能**

③登園届(朝・晩の体温の記入があるので、記録をとっていてください。)

#### ★内科健診

10月に内科健診が行われました。低身長・便秘、乾燥肌など結果を通知しています。お子様の体で心配なこと、気になることがある方は、病院の先生に相談してください。病院受診を勧められたお子様は、早めに医師の診察を受けるようお勧めします。

受診後は、内科健診結果用紙の「受診結果通知」に記入し園へお知らせください。

#### ★歯科健診

10/30(木)に行いました。歯がきれいに磨かれており虫歯の数が減っています。保護者の歯の健康への意識が高いことが感じられました。園長先生から子どもたちに歯ブラシのプレゼントがありました。これからも、楽しく歯の健康への取り組みをよろしくお願いします。

#### 10月の感染症

- ・発熱…11人(保護者へ連絡したケース)
- ・下痢…りす組(3人)
- ・水痘症…りす組(1人) ひよこ組(1人)  
ぱんだ組(1人) きりん組(3人) ひまわり組(1人)
- ・インフルエンザA型…ひよこ組(1人)  
ぱんだ組(2人) うさぎ組(3人) ひまわり組(3人)
- ・流行性結膜炎…うさぎ組(1人) ひまわり組(1人)

## お豆腐作り・・・

### ひまわり組(5歳児)

前日から乾燥大豆を洗って浸水して準備をしました。明日はどうなっているかな? 楽しみの子供たち!柔らかくなっているかな? 色が変わっているかな? 当日は大豆をミキサーで細かくして、煮込んで、こすとおからと豆乳に分かれました。その豆乳ににがりを入れるとお豆腐になり、おからはクッキーを作りました。

手作り豆腐を食べてみると、おいしい~! お~固まっている~! 豆腐の味がする~と大喜び! 自分たちで作ったお豆腐とおからクッキーはとても美味しいかったです。今回のクッキングは豆乳の温度を計ったり固まっているかな?など、実験をしているみたいで、ドキドキワクワクで楽しかったです。



## 初めてのクッキング・・・

### ぱんだ組(2歳児)

いちごジャムとゴマクリームの2種を食パンに自分でぬる、という簡単なクッキングでしたが、子供たちの真剣な顔がとてもかわいいかったです! ジャムだけ食べる子・食パンだけ食べる子・それぞれの個性が光りとても楽しいおやつの時間を過ごしました。



## 11月 食育だより

栄養士 上地陽子



#### 11月の献立のポイント

・さつま芋おこわ、柿なます、パンプキンスコーン  
秋野菜のチーズカレー、白菜や里芋、きのこ、梨  
みかん等、季節の献立や食材を取り入れています。  
秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり、甘味も  
増し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!

### お団子づくり・きりん組(4歳児)

10月6日は中秋の名月でした。きれいな満月にちなみ、お団子クッキングをしました~!  
園では誤嚥防止の為にもち粉にお芋を混ぜて安全に配慮しクッキングをしています。まず、さつま芋をマッシュにしてもち粉と混ぜてコネコネしました。

「気持ちいい~」「粘土みた~い」

みんな上手に丸める事が出来ました。茹でた団子に砂糖しようゆときなこをからめて出来上がりです。ほのかにお芋の味がして、とても美味しいかったです。簡単に出来るので、ご家庭でお子さんに作り方を聞きながら一緒に作ってみてくださいね!

