



社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター

2021年11月

木の葉が赤や黄色に染まり、冷たい北風がびゅーっと吹くと、すっかり秋が深まってきたのを感じます。今月の育児講座は8日（月）に体育遊びがあります。大きなホールで体をたくさん動かして、みんなで楽しみましょう！

食育

**ダイコンを干して
 栄養アップ**

秋から冬にかけて甘みが増すダイコン。天日干しすることで、うま味と栄養価が凝縮されることを知っていますか？ 切り干しダイコンの栄養価は生の物と比べると、カルシウム・食物繊維・鉄分などが何十倍にもアップします。水分を飛ばす程度に干すだけでも効果があるそうですよ。



絵本のひろば



健康

肌の乾燥注意報！

空気が乾燥する時季。子どもの肌は保湿機能が未熟で乾燥しやすく、肌荒れを起こしてかゆみの原因になることがあります。せっけんはよく泡立てて優しく洗う、お風呂上がりには保湿剤を塗る、汗を吸った服は皮膚を刺激するのでこまめに着替えるなど、ポイントを押さえて日頃からケアをしておきましょう。



保健だより



薬を飲んだあとはこんなところに注意

子どもに薬を飲んでもらうのはひと苦労…

ようやく飲んでくれるとホッとしますよね。でも、そのあとにおうちの方をお願いしたいことがひとつ。お子さんの観察です。

子どもは、副作用や不調があってもうまく言葉で伝えられないことがあります。注意してみてください。

こんなところに注目！

- 呼吸や様子に変化は？
- アレルギー反応は出ていない？
皮膚の発疹や赤みなど
- 薬を吐いていない？
- 便はゆるくない？

いつもと様子が違うなと思ったら、早めに医師や薬剤師に相談しましょう。

うつさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

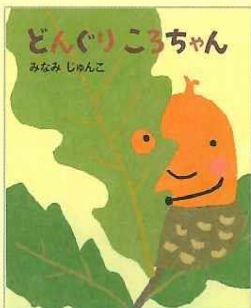


プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



一緒にうたって遊ぼう！



どんぐりころちゃん
 作：みなみじゅんこ
 アリス館

葉っぱの陰からひょっこりと顔を出したどんぐりたちが、歌に合わせて踊りだします。「ぼーん！」と跳びあがるときの、気持ちよさそうな表情が見どころです。同名のわらべうたの楽譜と振り付けつきで、子どもたちとのふれあい遊びも楽しめます。

どんぐりいっぱいうれしいな



ぐるぐるちゃん
 文・絵：長江 青
 福音館書店

お母さんと一緒にどんぐり拾いに来てきた、リスのぐるぐるちゃん。どんぐりを「はい あーん」と食べさせ合う親子のほのぼのとした姿に、思わず心が和みます。どんぐりを持ち帰るために、体のある部分に詰め込むのですが……その意外な場所とは!?



今月のおやつ「りんごゼリー」

材料(5個分)

- ・りんご 350g(1個分)
- ・砂糖 15g
- ・りんごジュース 500ml
- ・砂糖 20g
- ・粉寒天 3g

☆作り方☆

- ① りんごを1cm角に切る。
- ② 切ったりんごと砂糖を合わせ、鍋で少し煮る。
- ③ ②を器に入れておく。
- ④ ジュース、砂糖、粉寒天を混ぜ、鍋で沸騰させる。
- ⑤ ③に④を入れて、冷やし固めれば出来上がり。