



食育・ほけんたより



令和2年4月13日

東明幼稚園・とうめい保育園

文責 古賀 俊恵



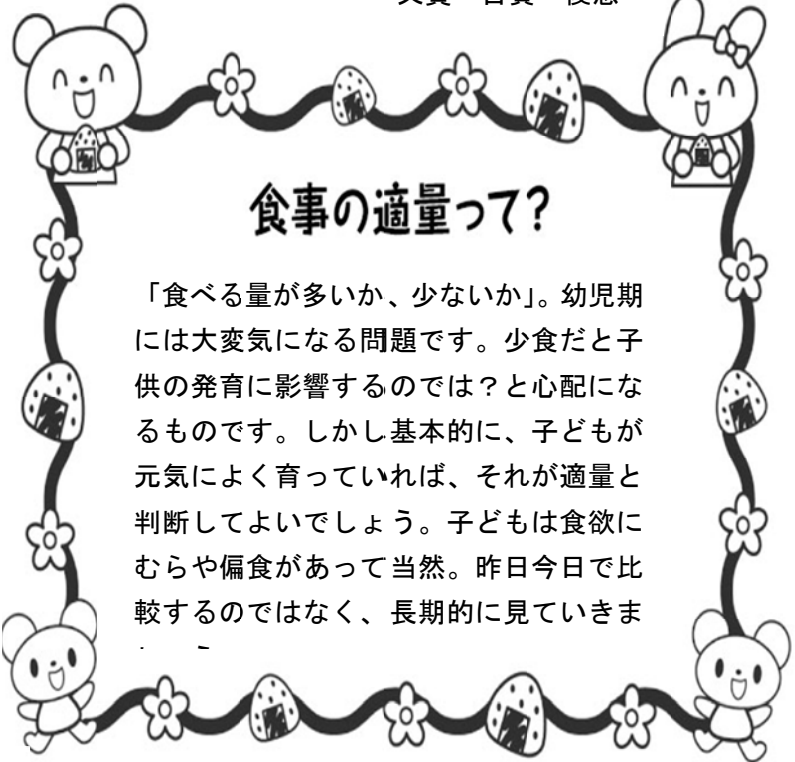
給食が始まります

子どもたちの楽しみな給食が始まります。東明幼稚園・とうめい保育園では、毎日、厨房で美味しい給食を作っています。朝から、お出しのいい匂いがしてきます。食欲をそそる匂いです。「今日の給食は何だろう」「美味しいのかな」など、子どもたちは、朝から、ワクワクです。幼稚園の献立は、お野菜を中心に、魚、肉などメニューは豊富です。

入園児は、初めての給食なので、子どもたちの食べる量をみながら、完食できることを目標に。また、「給食美味しいね」と、思えるよう、少しずつ慣れさせていきます。まずは、食べることから。



ほけんたより



食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期には大変気になる問題です。少食だと子供の発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気によく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然。昨日今日で比較するのではなく、長期的に見ていきま

今、現在「新型コロナウイルス感染症」のためにいろんな制約がされています。感染症にかからないためにも、「手洗いは大事です」。まず、こまめに手洗いを行いましょう。



てをあらおう



毎朝の元気チェック

小さい子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもが起きた時に抱っこをしたり着替えをしたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱や嘔吐、下痢、湿しん、発しんはないですか？鼻水やせきは出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？小さい子ほど症状が悪化しやすいものです。毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認をお願いします。



お願い

朝の体温が 37.5℃以上ある時は、登園を控えてください。また、熱が下がったとしても、2、3日は様子を見てください。小さい子ほど熱が上がりやすいのものです。ゆっくりとお休みされた方が、子どもの機嫌もよくなり、治りも早いと思います。