10月の園だより

平成　３０年　１０月　１日
さ　か　え　保　育　園

日頃からさかえ保育園の保育方針・運営方針にご理解いただきありがとうございます。2018年も半年が過ぎ、上期最後のイベントの親子遠足も保護者の皆様のご協力のもと、無事に終了することができました。そして、いよいよ今月は運動会が開催されます。しかしながら、昨年に引き続き会場は東水元小学校体育館となります。従来より使用許可を申請し長年にわたり、さかえ保育園の運動会会場として使用していた水元中央公園が使用できなくなったこと、また、園が指導する保育要綱が大きく改定されてくる中、さかえ保育園でも運動会の従来の在り方を再度検討し直し、親子で楽しめるスポーツミニフェスタ的な家族全員で楽しめる運動会を提供できるよう考えました。ある意味中身的には第1回目の行事として職員一同懸命にプレゼンテーションできるよう努力していますが、至らない点も多々あると思います。いま在園する子ども達と、これからも関わっていく子ども達と作り上げていくスポーツフェスタですのでゆっくり見守っていただきながら、保護者の皆様と作り上げていきたいと考える行事です。当日はご一緒に楽しめることを期待しています。

ー園長ー

今月の予定

1日(月)	季節の食材紹介(乳児)
2日(火)	英語教室
3日(水)	体操教室
4日(木)	包丁練習(ゆり) おにぎりパーティー(全クラス)
5日(金)	包丁練習(れんげ)
6日(土)	
7日(日)	
8日(月・祝)	体育の日
9日(火)	誕生会 ピーマンの種取り(すみれ)
10日(水)	体操教室 キャベツむき・ちぎり(つくし)
11日(木)	食事マナー指導(ゆり)
12日(金)	
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	食事マナー指導(すみれ)
16日(火)	英語教室
17日(水)	体操教室
18日(木)	ポニー教室 全園児健診 南瓜の種取り(たんぽぽ)
19日(金)	
20日(土)	親子ふれあい運動会
21日(日)	
22日(月)	包丁練習(れんげ)
23日(火)	包丁練習(ゆり)
24日(水)	体操教室
25日(木)	食事マナー指導(れんげ)
26日(金)	季節の食材紹介(乳幼児クラス)
27日(土)	
28日(日)	
29日(月)	
30日(火)	
31日(水)	体操教室

✿今月の誕生児✿

給食より

秋の食欲について

秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、秋には食欲が湧いてきます。食材に恵まれる秋にしっかり食べて、体にエネルギーを貯えましょう。

〈秋が旬の食材について〉

秋には秋刀魚や鮭などの魚介類は海水の温度が下がって身が締まり、りんご・柿・ぶどう・梨などの果物も豊富に収穫されます。また、秋はあたたかい煮込み料理にぴったりの野菜が旬を迎えます。

◆さつま芋、里芋、じゃが芋などの芋類、
◆椎茸、舞茸などのきのこ類
◆ごぼう、人参、蓮根などの根菜類

〈秋の旬のレシピ〉 スイートポテト

～材料～(4人分)

さつま芋　大きめ1本、
○砂糖　大さじ1と小さじ1、　○バター　10g
★牛乳　50cc、　★生クリーム　大さじ1と小さじ1

～作り方～

①さつま芋の皮をむき、1.5cm 幅の輪切りにして水にさらし水気を切る。
②電子レンジ又は茹でて、軟らかくなるまで加熱する。
③②を熱いうちに潰し、○の材料を入れ、よく混ぜる。
④③に★の材料を入れ混ぜ合わせる。
⑤成形し、180℃オーブン又はトースターで焼き色が付くまで焼いたら出来上がり♡
（表面に卵黄を塗るとツヤが出ます）
※形は子どもと一緒に好きな形を作るのも良いですよ！

保健より

〈インフルエンザ〉

1～3日の潜伏期間の後、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、鼻水、咳など全身の症状が3~5日続き、治癒に向かいます。毎年基本的に12月～3月に流行します。予防として10月から始まるインフルエンザワクチンがあります。免疫の持続期間は、1回目の接種1～2週間後抗体上昇し始め、2回目の接種1ヶ月後までにはピークに達し、3~4ヶ月かけて徐々に低下します。一般的には接種後3～5ヶ月くらいとされています。また罹患した際に、症状が軽く済むこともあります。

インフルエンザと診断されたら、発症後5日を経過し、かつ解熱翌日から3日を経過するまでが出席停止期間となります。秋から冬にかけて多くなる「RS ウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「風邪かな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

（症状）38～39℃の高熱、ゼイゼイという呼吸音、激しい咳、鼻水など

咳がひどいときは…
・体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
・室温は上げすぎず、加湿する
・水分を少しずつゆっくり飲ませる