



おひさまだより

令和5年2月2日発行 文責：有好恵子

日差しの中にも温かさが感じられるようになってきました。今朝、園庭のシャラノ木に小さな鳥がとまってさえずっていました。そしてまた1羽、また1羽と集まってきました。よく見るとコカラです。節分は、季節を分けると言われます。もうすぐ春が訪れるのかなと思うと高く積もった雪も苦にならなくなりますね。

今年はコロナとインフルエンザの両方が流行ると言われていました。小学校では学級閉鎖が相次ぎ、いつかおひさまにもやってくるのではと心配しています。インフルエンザを予防する有効な方法と言われているものを3つあげます。実践できるものは是非やってみてください。

- ①流行前の予防接種
- ②外出後の手洗い
- ③適度な温度湿度の保持
- ④十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える


2月の予定

3日（金）節分

9日（木）冬まつり

17日（金）インドの日

28日（火）避難訓練



お子さんの便秘で悩んでいませんか？

ここ何年か、便秘で調子を崩すお子さんが多いことが気になっています。何日も排便がない、下剤を飲んで出ない、食欲がない、嘔吐したなどと聞くと、たかが便秘と片づけることはできませんね。今月は、そんな便秘にまつわる話を書きたいと思います。「便秘には食物繊維が効く」と言われます。食物繊維には2つの種類があり、その効用についてお伝えします。



水溶性食物繊維の多い食品

水に溶けやすい食物繊維は、ざっくりいうと「トロトロ」「ネバネバ」のもとに多く含まれています。トマトの種の周りのとろっとした部分や果物の果肉、レンコンや海藻、サトイモのネバネバなどにたくさん含まれています。これらは便に水分を増して柔らかくする働きがあります。



不溶性食物繊維の多い食品

水に溶けない食物繊維はよくイメージされる糸状のもの。ボソボソ、ザラザラした食品やシャキシャキした歯ごたえがあるのが特徴です。野菜や穀類に多く含まれるもので、胃や腸で水分を吸収して大腸を刺激し、便通を促す働き

あります。それぞれ働きが違うので、それをバランスよく取るとよいそうです。

みそ汁のススメ！！

そこで、その両方を兼ね備え、便秘解消に効果的なものである味噌汁を皆さんにお勧めしたいと思います。味噌の原料となる大豆は、特に食物繊維が豊富で、2種類の食物繊維が含まれています。具材には、野菜やわかめ、キノコなどをたっぷり入れて…。これで食物繊維はOKです！便秘解消には水分が大切ですから、だし汁ごと食べる味噌汁が持ってこいということになります。

便秘のあるなしに関わらずですが、食卓にぜひ味噌汁を出していただけたらと思います。仕事に出る前の忙しい時間だとは思いますが、朝に一品お願いします。初めのうちは食べなくても、毎日ひと口でも味噌汁を飲ませるようにしてみてください。徐々に食べられるようになり、それが習慣化していくと思います。今は便利な出し入りの味噌もあります。残り野菜や余った豆腐などを入れてもいいですね。子どもたちの健康のためにお願いします！！

朝からお昼までは、頭もすっきりとして活発に活動できる時間です。就寝時間の遅い子は、小学校に入ってから学力にも影響してくることは以前からお伝えしています。小学校に入ってから、ちゃんとするというのは、体内時計がずれ始めているので難しくなっていきます。そして、幼児期は、社会に存在する時間の秩序を身体の中に浸み込ませていく時期だということを皆さんに再度お伝えしたいと思います。暗くなったら家に帰る、朝になったら起きて働く、勉強するといった当たり前のことが、当たり前になるようになるためにも、今からお子さんの睡眠について考えていってほしいと思います。

**** 参観日においでくださった保護者の皆さまどうもありがとうございました。劇での生き生きとした様子やスライドショーによる日常の姿を見ていただけたことと思います。報道では、「不適切な保育」が問題となっています。おひさまの森ではお子様の最善の利益を守り、健やかな成長発達のために全力を尽くしておりますが、何か気になることがありましたら、ご遠慮なくお声掛けくださいますようお願いいたします**** 3月の日程…16日（木）卒園式