

2月 ほけんだより

2025年度 健生

寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症・風邪・インフルエンザに負けず、予防に気を配りながら、冬の遊びや楽しみを見つけ元気に過ごしましょう。



2月3日は節分です
恵方は南南東

節分は、もともと季節の変わり目に邪気を払い行事でした。
邪気を払い無病息災を願う豆まき。近年は、窒息・誤嚥予防のため、大豆や落花生の代わりにボーロやラムネでの代用もあります。

冬の脱水症に注意しましょう

冬は、嘔吐や下痢症状を伴う風邪や感染症が流行しがちです。

子どもは大人と比べて身体に占める水分量が多く、また、調整機能が未熟なため、嘔吐や下痢を伴う風邪や感染症にかかると、大人よりも脱水症にかかりやすくなります。

適宜、水分補給をし、脱水症を防ぎましょう。

下痢の時は水分補給が大切。食欲がない時に無理に食べさせる必要はありません。



2月 給食だより

2025年度 健生

2月3日は節分ですね。節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりしますが、豆まきの豆による「誤嚥（ごえん）」や「窒息」が毎年のように起きていることをご存じですか？



①5歳になるまでは、ピーナッツなどの豆類は要注意！乾いた豆は口の中で小片となって吸い込まれやすく、肺に入ると呼吸困難や肺炎を引き起こします。豆の小さな破片が気管の中でふくらんで、気管をふさいでしまうこともあります。5歳になるまでは、ピーナッツなどの乾いた豆類は家の中に持ち込まないことが一番です。節分の豆はパックごとまき、子供にはボーロなど豆に変わった安全なものを与えましょう。

②丸くてつるつるした食べ物も要注意！ミニトマトやぶどうなどは、子供の喉の奥にすっと入って詰まることがあるので、4つに切って食べさせるようにしてください。煮豆や枝豆も同様です。



保育園のメニューを家庭で

♪鬼さんドライカレー♪

【材 料】(幼児4人分)

合いびき肉 100g 蒸し大豆 50g にんじん 1/3本 玉ねぎ 1/2個
ピーマン1個 カットトマト 80g カレールウ 40g 水 160ml
塩適宜 油適宜 ごはん 400g
ケチャップ キザミのり 煮豆(黒豆) コーンスナック

【作り方】

- にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。大豆、黒豆は横半分に切る。
- 合いびき肉と野菜を炒め、塩を振る。水とコンソメを加えて軟らかく煮て火が通ったら大豆、カットトマト、カレールーを順に加えてさらに煮込む。
- 炊きあがったご飯を皿の半分に盛る。ご飯の周りに②を鬼の髪の毛に見立てて盛る。コーンスナックをつの、黒豆は目、ケチャップでほっぺを描き、きざみのりを眉毛と口にする。

