

# わんぱ食だより

渡保育園 12月号 第9号

令和7年11月28日発行



北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれ、本格的な冬はがやってきます。今年も残すところあと1ヶ月となりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪もひきやすくなります。感染症が増える傾向にあるこの時期、その予防には『手洗い』が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず元気に過ごして新しい年を迎えましょう。



## 12月22日は冬至です

冬至は1年中で一番昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを始め、おかゆやこんにゃくを食べる習慣があり、一部の地方では、れんこん、みかんなど、『ん』のつく食べ物を7種類食べると幸福になると言われています。これは冬になり、めずらしくなった野菜をお供えする意味からきています。かぼちゃを食べる習慣など、寒い時期は色の濃い野菜を食べ、風邪を予防するといった、昔からの知恵が感じられますね。また、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために『ゆず湯』として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や肌を強くする効果に優れているそうです。

## おいもさん でてこ～い！…はなぐみさんの芋掘り

はなぐみさんが、わんぱく畑でさつまいも掘りをおこないました。ここ数年不作が続いていて、今年も豊作とまではいきませんでしたが、土の中で育った芋を懸命に掘り出しました。「うんとこしょ どっこいしょ」と芋のつるをみんなで引っ張るとさつまいもが顔を出しました。収穫したさつまいもは昼食やおやつ材料として使います。



## 食事のマナーとは…11月のわんぱ食タイムより

11月のわんぱ食タイムは、岩本調理員からそらぐみの子どもたちに向けて『食事のマナー』をテーマにしたお話がありました。自分の食べている時はどんな姿勢になっているかを問いかけながら確認していきました。また、片付けが上手になってきたことを褒めながらも、まだできていない部分をどうしたらいいのか子どもたちに聞きながら話を進めていきました。

## 餅つき会

12月20日(土)に、もちつき会を行います。もち米を蒸して、うすときねでおもちをつきます。今回は砂糖醤油や黄粉で食べる予定です。



## おなかをこわした時の食事は…

寒くなり、体調も崩しがちな季節。下痢は子どもによく見られる症状ですが、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は経過をよく観察し、心配のない下痢なのか治療を受けた方がよい下痢なのかを見極め、便だけではなく他の症状が重なっていないか、全体の様子にも注意しましょう。

### 食事のポイント

- ★消化のよい食品で(下表)柔らかく十分に煮る。  
消化の悪いもの、脂や繊維の多いものは避ける。
- ★温かく調理したもの。冷たいものや香辛料は避ける。
- ★1回分の食事量を減らし、数回に分ける。
- ★水分補給には、野菜スープ、番茶、湯冷まし等。  
体調を見ながら与えましょう。
- ★牛乳、乳製品は控える。
- ★乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。
- ★りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。
- ★よくかんで食べること。

### <原因>

- ※消化不良
- ※心因性
- ※ウイルス
- ※細菌の感染



|     | 消化のよい食品                            | 消化の悪い食品                          |
|-----|------------------------------------|----------------------------------|
| 穀類  | おかゆ、うどん、白パンのトースト                   | 赤飯、寿司、玄米飯、中華麺、コーンフレーク            |
| 魚類  | 脂肪の少ない魚<br>(鯛、カレイ、ヒラメ、たら等)         | 脂肪の多い魚<br>(イワシ、マグロ、太刀魚、サバ、イカ、タコ) |
| 肉類  | 脂肪の少ない肉(鶏ささみ等)                     | 脂肪の多い肉、肉加工品等(ベーコン等)              |
| 豆類  | 豆腐、高野豆腐等                           | がんも、油揚げ、おから、小豆等                  |
| 卵類  | 卵豆腐、卵(半熟～ゆでたまご)                    | 目玉焼き、油で揚げた卵                      |
| 野菜類 | 食物繊維の少ない野菜<br>(人参、大根、ほうれん草、じゃがいも等) | 食物繊維が多いもの<br>(筍、ごぼう、れんこん、きのこ類等)  |
| 果物  | りんご(果汁～すりおろし)、バナナ                  | 砂糖漬けの果物、柑橘類、梨、いちご、パイナップル         |
| 飲み物 | 麦茶、湯冷まし等                           | 炭酸飲料、清涼飲料、乳酸菌飲料等                 |
| その他 |                                    | 海藻類、漬物、こんにゃく、砂糖、菓子類              |

## おなかをこわしているけれど

### 様子を見ていい場合

機嫌がよい 発熱なし 食欲あり



便の回数も少ない

### 早めの診察が必要な場合

顔色が悪い 高熱 機嫌が悪い



嘔吐、下痢を繰り返す

### 赤ちゃんの場合

母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、必ずしも下痢とは限りません。個人差がかなりありますので、普段との違いに注意しましょう。下痢、嘔吐物の中には病原のあるウイルスがでてきていることがあります。トイレの後、食事の前には必ずよく手を洗いましょう。