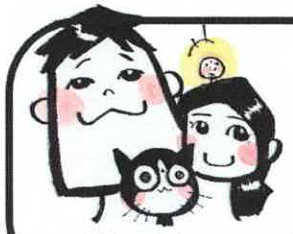

病児保育園　令和3年 6月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

6月は雨の季節。雨に濡れる紫陽花の花がきれいです。 雨が続くと憂うつ…という人も多いでしょうが、雨の季節ならではの“きれいなもの”や“すてきなもの”もたくさんあるので見つけて楽しんでみましょう。ジメジメした日や肌寒い日もあったりして、寒暖の差が激しい月でもあります。健康、衛生面に気をつけて気持ち良く過ごせるように心がけてあげましょう。

朝ごはんで3つのスイッチをONにしよう！

からだのスイッチ
体温が上がり体を活発に動かすことができます。

あたまのスイッチ
朝ごはんが脳のエネルギーになり集中力がアップします。

おなかのスイッチ
お腹の調子が整い便通が良くなります。

朝ごはんを食べると、おやすみモードだった体を活動モードに切り替える3つのスイッチが入ります。

いつもの朝ごはんをレベルアップ！

まずは何か口に入れるところから！
しっかり朝ごはんを食べられるようにレベルアップしていきましょう！

レベル1
水や牛乳、野菜ジュースを飲んでまずは胃を目覚めさせるところから！

レベル2
乳製品や果物など食べやすい物から口にしてみましょう。

レベル3
黄赤緑の三色食品群の中から調理入らずの物を1つずつ選んで食べてみましょう。

レベル4
前日の残りを取り分けたり冷凍おにぎりや簡単に調理できるものを利用し、バランスと量を考えながら準備してみましょう。

レベル5
主食、主菜、副菜、汁物の4つを揃えましょう。

いただきます

食中毒を予防しよう！

ジメジメした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。子供たちの健康を守るためにもこの時期はいつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない。
- 魚や肉は十分に火を通す。
- 賞味期限や冷蔵庫を過信しない。
- まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する。
- 調理前や食事の前、トイレの後には石けんで手指を洗う。
- 手指に傷のある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する。

便秘や下痢の時の食事

・食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、プルーンや柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。水分を十分にとることも大事です。

・下痢の時は、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がいいものを与えましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。

5月のセカモゲ♪

絵の具遊びをしました。

小さい子はタンポを使ってトントン♪
大きい子は自分で絵の具を選び筆を使ってお絵描き♪
「パープルになった☆」と色の変化を楽しんでいました。
絵の具が乾いてからは紙を畳んでお花作り
どうですか？かわいくないですか？　かわいい作品をお部屋に飾ってこの時期のジメジメを吹き飛ばしたいと思います。

セカモゲ☆インスタ
BYOJISEKAMOGE

セカモゲ☆HP

病児保育園 セカモゲ
〒500-8358　岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号
TEL058-216-3745　FAX058-216-3751