

ぱくぱく だより

平成 30 年度
6 月号



《毎月19日は食育の日です》

《はしかが流行っています》

はしかにかかったら

ニュース等でも報道されていますが、はしかが流行してきています。感染力が強く集団感染がしやすい感染症のひとつです。体調の変化を見て、具合が悪い時には無理をしないで休むようにしましょう。感染予防には栄養と睡眠をしっかりとることがとても大切です。

はしかにかかると、高熱や鼻水、せき、発しん、といった強い全身症状が出ます。ほかに0、1、2歳の小さな子は、おう吐や下痢を伴うことも。中耳炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こすこともあるので、注意して経過を観察することが大切です。

おうちでのケア

- 温かくする
- 安静を保つ
- 熱が高いときは氷まくらなどで頭を冷やす
- 少しずつこまめに水分をとる



《旬のiraを使った、iraせんべい》



《材料 4人分》

- | | |
|-------|--------|
| ・ira | 1/2束 |
| ・小麦粉 | 1/2カップ |
| ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・味噌 | 小さじ2 |
| ・干しエビ | 小さじ2 |

《作り方》

- ①iraを1cmに切ります。
- ②小麦粉、味噌、砂糖を合わせて水を入れてかき混ぜます。
- ③iraと干しエビを入れて、よく混ぜます。
- ④フライパンに油を引き、お玉1杯分を入れて、両面を焼きます。
- ⑤中心部まで火が通ったら、完成です。



近頃、急な雷雨や暴風雨など天気が不安定な日が続き、体調を崩される方も多くなってきています。晴れている日には、お散歩に行き、たくさん遊び、お昼近くになり帰ってくると、にぎやかな声が給食室まで届いてきます。

体を動かし、お腹がすくリズムをつくることは、生活習慣を正しく保つ為にも大切な事です、これから暑くなりますがたくさん体を動かし、しっかり食事をとれるようにしましょう。

また6月は虫歯予防の月です。良く噛むことでこの骨や筋肉が成長し、きれいな歯並びを作ります。また、唾液には歯を丈夫にする成分が含まれています。硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは良く噛むことで、唾液の分泌が増え虫歯の予防につながります。給食でも良く噛む献立を取り入れましたので、『良く噛んで虫歯予防』の習慣を作っていきたいと考えています。

事業所欄

今月の 二十四節気

芒種(ぼうしゅ) 6月5日ごろ

芒(のぎ)のある穀物や稲や麦など穂の出る穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌が鳴き始めます。かまきりや蛭が現れ始める頃でもあります。



夏至(げし) 6月21日ごろ

夏至とは、「日長きこと至・きわまる」と言う意味で昼間が最も長く、夜が最も短い日。暦の上では夏にあたるのですが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えに繁忙を極めます。