

ほけんだより

令和3年2月1日 中央保育所



ポカポカ陽気に誘われ、桜の花が咲き始めました。暖かくなったり、寒さが戻ったり、衣服の調節も難しくなってきましたね。緊急事態宣言が発令される中、子ども達の元気な姿に安心していますが、子どもたちの健康を守る為、十分に感染予防に努めていきましょう。

背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



新型コロナにまけない!!~たくさん食べて、健康な体づくり~

○ 納豆みそ ○

新型コロナウイルスが感染拡大していますね。手洗いや消毒で感染を予防することも大切ですが、ウイルスに勝つためには、バランスのとれた食事で栄養をしっかりとって、ウイルスに負けない体づくりも大切なことです。

そこで！保育所でも子どもたちにも大人気！
ごはんをもりもり食べる納豆みそをご紹介します。



☆ 材料 ☆

- ひきわり納豆…100g(2パック)
- みそ……………100g
- 砂糖……………50g
- ほんだし……………小さじ1/2
- ねぎ……………適量
- ごま油……………適量

◇ 作り方 ◇

- ①フライパンに油を多めに引く。
- ②ねぎ以外の材料をすべてフライパンに入れる。
- ③火をつける
- ④砂糖が溶けるまであたためる。
- ⑤ねぎを入れ、ごま油をひとまわしいれたら…



☆ 完成!! ☆

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしないと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

