



# 食育保健だより



令和7年3月 NO.67  
そよかせ保育園

今年度も最後の月となりました。

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し。

子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張っ  
て食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。

今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしく願いいたします。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習慣があります。

ちらし寿司のエビには「長生き」、レンコンは「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という、縁起かつぎがあります。ハマグリは、2枚の貝殻がピッタリ合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。



## 笑いながら食べると

### 「吸収率」が上がる！

同じ内容のものを笑いながら、楽しく食べるのと、1人で黙々と食べるのとでは、栄養価は同じでも、吸収率が違ってくるといわれています。楽しく食べることで、幸せな気持ちになり脳内のハッピーホルモン「セロトニン」が分泌され、消化酵素の働きが活性化することで吸収率がアップします。年々、家族で食卓を囲むとが減少してきており、子どもだけ先に食べているご家庭も多いかと思います。少ない時間でも、なるべく一緒に楽しい食事をすることを心がけていきましょう。

## 〈春野菜について〉

春野菜は寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたっぷりと蓄えています。また、特有のクセや苦味のあるものが多いですが、この苦みは老廃物の排出や新陳代謝の促進にも役立つとされています。代表的ないくつかの春野菜を紹介します。

- ・新玉ねぎ…辛みが少なく、実も軟らかいため薄切りにして生で食べる人が多いです。  
水分が多く保存もきかないためこの時期にしか出回らない野菜です。
- ・たけのこ…食物繊維が豊富で、便秘予防や腸内環境を整えてくれる役割があります。  
太くて短いものが美味しいとされています。
- ・アスパラガス…βカロテンやビタミンCを多く含む野菜です。  
アスパラギン酸が多く含まれているため、疲労回復やスタミナアップが期待できます。



1～3月の給食は、そよかせ保育園とあずさ保育園の子どもたちのリクエストや人気のメニューを多く取り入れました。全部食べることができた！という自信を持って卒園・進級してほしいからです。

給食を通して子どもたちの笑顔や日々の姿などの成長に、たくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかにすくすく成長して欲しいと思います。1年間ありがとうございました。

## 耳を健康に！

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎・外耳炎の原因になることもあります。日頃から気を付けるようにしましょう。耳だれなどが出ている時は早めに耳鼻科へ受診しましょう。

- 1 耳をつめて引っかいたり、強く引っばったりしない



- 2 耳あかがたまっていないか、こまめにチェック  
※耳掃除のし過ぎには要注意



- 3 鼻をかむときは、片方ずつ静かに



- 4 耳のそばで、大きな音や声を出さない



## 子どもも花粉症に

最近、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽く済みます。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

お願い：爪が伸びていると肌を傷つけてしまったり、爪の間にばい菌が入り込んでしまう事もあります。子どもは新陳代謝が良くすぐに爪が伸びてしまうので、こまめに確認をして、切ったり、角がないよう整えてあげてください。

## 気管支喘息

気管支喘息は、アレルギー体質が原因とされる場合がほとんどです。アレルギーとして多いのは、ほこり、ダニ、カビ、花粉、ペットの毛やタバコの煙などです。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になります。少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意しましょう。



## 進級・入学に向けて予防接種の確認を！

3月1日（土）～3月7日（金）は「子ども予防接種週間」となっています。  
①「子ども自身がかからない」②「かかっても軽症ですむように」③「他の人にうつさない」為の予防接種です。3月は進級・入学を控えた時期でもありますので、予防接種の未摂取がないか確認してみましょう。特に、小学校前のお子さんはMR（麻しん・風しん混合）ワクチン2期の期限が3月31日までとなっています。期限内は無料で接種できますが、過ぎてしまうと自己負担となってしまうので確認して下さい。