

2021年5月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	土		16	日	
2	日		17	月	
3	月	憲法記念日	18	火	
4	火	みどりの日	19	水	誕生会
5	水	こどもの日	20	木	
6	木	お話会	21	金	春の遠足・遠足ごっこ (2～5歳お弁当)
7	金		22	土	
8	土	1歳かえで・0歳あけび 懇談会	23	日	
9	日		24	月	保育参観(28日まで)
10	月		25	火	
11	火		26	水	
12	水	移動動物園	27	木	
13	木		28	金	
14	金		29	土	↓
15	土		30	日	
			31	月	

<お知らせとお願い>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・保育参観は、コロナの状況次第で動画配信になることもあります。ご了承ください。



満開だった桜もすっかり散ってしまい、初夏のような日差しを感じる季節となりました。

入園、進級から1か月が経過し、親子共に疲れが見えはじめる頃ではないかと思えますが如何でしょうか？

世間では、依然として新型コロナ感染者の増加が著しく、数か月前と同様の状況になりつつあります。

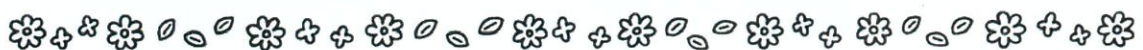
当園でも感染対策を継続しつつ、発熱等の症状出現時には園規定により保護者の方のお迎えをお願いする事もあるかと思えますが、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

4月27日に、今年度初めての内科検診を行いました。乳児クラスはドキドキな気持ちで涙・涙の姿もありましたが、保育者に抱っこされながら無事に健診することができました！幼児クラスは先生から「さすがだね～!!」と褒められるほど、準備から待ち時間、検査に至るまでしっかりと出来ていました。



検診結果ですが、今まで同様、個々の『健康の記録』に記載し、ウォールポケットに入れておきますので、ご自宅で確認サインを付けた後、速やかにクラスにご返却をお願い致します。詳細をお伝えしたい方は、担任よりお子様の送迎時に職員より口頭でお伝えいたします。

また先月号でもお伝えしましたが、**ワクチン接種の追加記載も重ねてお願い**致します。



園医の古田先生からは、「心雑音もなく全体的に良好でした。皮膚乾燥に関しては、かかりつけ医に相談し、軟膏を処方してもらって下さい。」とのことでした。乳児クラスでは、やや風邪症状のお子様も多く見られますが、個々に内服等で対応されており、肺雑音も認めなかった為、GWもあるのでゆっくりと休養されれば宜しいかと思われます。

これから気温の上昇とともに、親子共々、活動が広がっていく季節になります。様々な感染対策と共に月齢にあった活動を安全に行えるよう支援していきたいと思えます。



【 カルシウムを摂ろう！ 】

★カルシウムプロフィール

化学記号	Ca
体内分布	骨、歯、血液、筋肉、神経など
生理作用	骨・歯などの硬組織を形成、細胞の伝達情報、筋肉の収縮、神経の興奮を抑えるなど
摂りすぎた場合	泌尿器結石、鉄・亜鉛・マグネシウムなどの吸収阻害
不足した場合	幼児の骨の発育障害、骨粗鬆症
食事摂取基準	1～5歳の男の子：450～600mg/日 1～5歳の女の子：400～550mg/日 成人男性：750～800mg/日 成人女性：600mg



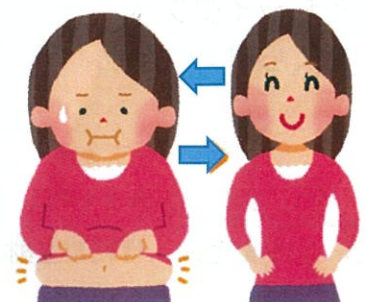
★カルシウムを多く含む食品

	牛乳	ヨーグルト	チーズ	小松菜	水菜
摂取量	コップ1杯 (200g)	1パック (100g)	1切れ (20g)	1/4束 (70g)	1/4束 (50g)
カルシウム含有量	220mg	120mg	126mg	119mg	105mg

	切干大根	ひじき	ししゃも	木綿豆腐	納豆
摂取量	煮物1食分 (15g)	煮物1食分 (10g)	3尾 (45g)	約1/2丁 (150g)	1パック (50g)
カルシウム含有量	81mg	140mg	149mg	180mg	45mg

★注意！こんな人は骨が弱くなりやすい

- ・ダイエットを繰り返す
- ・運動が嫌い
- ・牛乳など乳製品が嫌い
- ・胃腸が弱い
- ・インスタント食品をよく食べる
- ・お酒をよく飲む
- ・タバコを吸う
- ・日光に当たる機会が少ない
- ・家族に骨粗しょう症の人がいる



★ちょっとした謎…「なんで給食には牛乳がでることが多いの？」

<p>約 40%</p>  <p>牛乳</p>	<p>約 33%</p>  <p>小魚</p>	<p>約 19%</p>  <p>野菜</p>	<p>この数字は、食べ物を摂取したときのカルシウム吸収率。 カルシウムは吸収率が悪く、食べた分すべてが栄養として働いてくれるわけではないのです。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

生涯にわたって生まれ変わる骨のためには、カルシウムを取り続けることが大切。

「どうしたものか…」と考えた時、着目したのが牛乳。牛乳に含まれるリン・乳糖・たんぱく質（CPP）が、カルシウムの吸収を高めてくれているため、吸収率が高く、少量で多くのカルシウムを摂取でき、手軽なので給食で勧められているのです。

牛乳200mLのカルシウムを
他の食品で摂ろうとしたら…？
ほうれん草2束（生410g）
ヨーグルト 普通サイズ2個（183g）
木綿豆腐 約1/2丁（183g）
しらす干し 105g

★大人の皆さん…こんな経験はありませんか？

「牛乳飲むとおなかがゆるくなるんだよなあ…」

① 体調や生活習慣が原因

いきなり冷たい牛乳を飲むと、牛乳に含まれている脂肪やたんぱく質を胃が分解できないため下痢になりやすいですが、温めて飲むと大丈夫なケースも多いです。

② 日本人特有の体質が原因

牛乳に含まれている「乳糖（ラクトース）」を分解する酵素（ラクターゼ）が大人になるにつれて減少してしましますが、子供のうちはしっかりと酵素（ラクターゼ）があります。

※乳アレルギーの原因は「たんぱく質（カゼインとβ-ラクトグロブリン）」

今回のお話とは別です。

★吸収率を高めてくれる栄養素

ビタミンD

《多く含む食品》

さんま 鮭 カレイ
しらす ぶり
干しシイタケ
きくらげ など

日光浴をすると
ヒトの身体でも作れる！



ビタミンK

《多く含む食品》

ブロッコリー キャベツ
小松菜 にら ほうれん草
納豆 干しわかめ
鶏モモ肉

ビタミンKは油と仲よし♪
青菜の炒め物で○

