



ほけんだより 5月号

令和8年5月1日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るといっても大事な役割があります。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13~14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞 (ニューロン)



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにこっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



ほけんの行事

身体測定...11~15日 発育診断、0歳児健診...13日

おすすめレシピ

☆フェイジョアータ☆

<子ども2人 大人2人分>

- | | |
|-------------|---------------------|
| 豚もも肉・・・175g | 塩・・・・・・・・0.5g |
| 玉ねぎ・・・100g | 野菜ブイヨン・・・7.5g |
| にんじん・・・50g | サラダ油・・・2.5g |
| にんにく・・・1.5g | 水・・・500g (2と1/2カップ) |
| ベーコン・・・25g | |
| 大豆水煮・・・75g | |



<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、ベーコンを一口大に切ります。
- ② にんにくをみじん切りにしてサラダ油で熱し、香りを出します。
- ③ 野菜、ベーコン、豚肉を加え炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、水とブイヨン、大豆を加え煮込みます。
- ⑤ 具材に火が通ったら、塩で味をととのえて完成です。



世界の料理 「ブラジル」

ブラジル料理は、肉料理が豊富で豆や米をよく使用します。コーヒー豆、カカオ、サトウキビ、果物など温暖な気候ならではの特産品が豊富です。給食では、肉と豆の煮込み料理（フェイジョアータ）、ヴィナグレッツ風サラダ、おやつはココアボンデージュを提供します。



行事食 「こどもの日」

こどもの成長を鯉のぼりに見立てたミートローフでお祝いします。旧暦の5月はちょうど暑さが始まる時期で病気にかかる人が増えるということからちまきを食べて無病息災を祈願したそうです。給食ではミートローフ、切干大根のサラダ、おやつは中華風ちまきを提供します。



食育風景

がんばれ



4月からほし、つき、にじ組さんの各クラスで小松菜を育てています！
 こどもたちオリジナルのプランターに種を植えてから早3週間。
 どのクラスの小松菜も、日光を浴びて大きくなりました。
 もう少しで食べごろですが、いったいどのクラスの小松菜が一番早く収穫できるのか、こどもたちも日々楽しみにしているようです。

4月23日

4月27日

Q&A

Q 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしていられない場合は、様々な原因が考えられます。無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。

- ・食事前に遊んでいたものが気になる
- ・足が床につかず、落ち着かない
- ・おなかいっぱいでもう食べたくない
- ・他の家族が動いている姿が目に入って気が散る
- ・食事時間が長すぎて飽きてしまう

