



令和6年
1/4発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

1月の園だより

あけましておめでとうございます。旧年中は、感染予防や保育園の集団生活へのご理解、ご協力に感謝します。
今年も子どもをまん中に園と家庭との協力体制により、安心して安全な保育ができますようご協力をお願い致します。

さて、12月は町内をめぐるデイキャンプに始まり、ペリー商店街の「お店屋さんごっこ遊び」クリスマスお誕生会等が行われました。1月はムーチー作りがあります。ムーチーは子ども達が作り、85℃以上で1分以上の加熱（ハサップによる規定）し、ご家庭に持たせます。ただし、誤嚥予防と食中毒予防ため、その日に内に食べるなど、保護者の責任の下で対応をお願いします。那覇保健所にも持ち帰りを確認しています。

今年度もあと3か月、すべての子ども達の健やかな発育と発達を願い、職員一同気を引き締めて取り組んでまいります。どうぞ、令和6年も社会福祉法人 ペリー福祉会 ペリー保育園をよろしくお願いします。



今月の目標

「伝承あそび」

むかしの遊びや風習を体験する。

今月の歌と体操

うた：ゆき・たこのうた

リズム：そうさんのあくび・おすもうさん

歴史散歩歩道整備工事（山下町地域）

真球道の工事が当園2階駐車場前から県道7号線への道路工事が始まります。期間は11月21日～令和6年3月29日まで、現在は測量等の準備期間で、年明けから工事が始まるようです。工事時間は、朝9時から午後5時まで、全面通行禁止にはなりませんが、場合によっては通行しにくい時間もあると思います。登降園には、時間の余裕をもっていただきますようお願いいたします。

連絡先(工事責任者及び工事発注者)

工事責任者：(株)郷建設 眞榮城 090-6861-5817

那覇市役所：道路建築課 上原 098-951-3221

※9時までの登園でスムーズな一日がはじまります。

1月の予定

1 月 の 予 定		
月曜日		スイミング (15 日・22 日・29 日)
木曜日		体操教室 (4 日・11 日・18 日・25 日)
火曜日		リトミック (9 日・23 日・30 日)
4	木	保育初め
5	金	発育測定
6	土	園内研修・安全点検日
8	月	成人の日
16	火	避難訓練
19	金	ムーチー体験 (お弁当会)
24	水	お誕生会 (1 月生まれ)
31	水	生活発表会 リハーサル 1 回目

令和5年度 生活発表会

日時：令和6年2月10日(土)

場所：ともかぜ振興会館

住所：那覇市金城3-5-3

電話：098-857-7110

1月献立表

2024年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
4	木	麦ごはん、クリームシチュー、 ブロッコリーサラダ、 トマトスープ、オレンジ	米、じゃが芋、 小麦粉、黒砂糖、 押麦、油	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、トマト、コーン、 グリーンピース、レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	せんべい	
5	金	雑穀ごはん、さばのカレー焼き、 にんじんシリシリ、ゆし豆腐、 パイン缶	さつま芋、米、 雑穀、小麦粉、 三温糖、ごま、油	牛乳、豆腐、 さば、卵、 かつお節、みそ	パイン、にんじん、たまねぎ、 菜ねぎ、ピーマン、サニーレタス	牛乳 大学芋	胚芽クラッカー	
6	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	マリー
8	月	成人の日						
9	火	もずく丼、ごぼうサラダ、 さつま芋のみそ汁、オレンジ	米、さつま芋、 パイシート、押麦、 片栗粉	牛乳、豚肉、 みそ、かつお節	オレンジ、ごぼう、たまねぎ、 もずく、にんじん、ジャム、 きゅうり、ピーマン、コーン、 菜ねぎ、レーズン	牛乳 ブルーベリーパイ	源氏パイ	
10	水	玄米ごはん、魚とトマトのチーズ焼き、 いんげんソテー、 レタスと卵のスープ、りんご	米、食パン、玄米、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、白身魚、 ワイン(無添加)、 卵、チーズ	りんご、さやいんげん、レタス、 にんじん、コーン、トマト、昆布	牛乳 ヨーヨートースト	かむかむ昆布	
11	木	黒米ごはん、うじら豆腐、 白菜のマヨ和え、鶏汁、みかん	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、油、 マヨネーズ、黒米、 片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、 小豆、白身魚、 かつお節	みかん、はくさい、だいこん、 にんじん、菜ねぎ、サニーレタス、 グリーンピース、こんぶ、きくらげ	牛乳 ぜんざい	ウエハース	
12	金	カレーうどん、 きびなごのから揚げ、 あお豆サラダ、バナナ	うどん、米、油、 片栗粉、小麦粉、 三温糖、ごま	牛乳、豚肉、 きびなご、鶏肉、 なると、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えだまめ、 白ねぎ、しいたけ	牛乳 肉巻きおにぎり	せんべい	
13	土	鮭おにぎり、卵焼き、 カリカリきゅうり、 小松菜のみそ汁、オレンジ	米、油	卵、豆腐、さけ、 みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、こまつな	麦茶 お菓子	マリー	
15	月	きびごはん、酢鶏、 切干大根のナムル、 冬瓜の中華スープ、グレープフルーツ	米、小麦粉、三温糖、 バター、きび、油、 片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、チーズ	グレープフルーツ、とうがん、ピーマン、 たまねぎ、きゅうり、にんじん、 だいのこ、しいたけ、ほうれん草、 切干大根、パプリカ	牛乳 チーズスコーン	ビスコ	
16	火	玄米ごはん、豚肉の甘酢焼き、 マーミナーチャンプルー、 なめこのみそ汁、バナナ	米、小麦粉、黒砂糖、 玄米、三温糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、 豆腐、卵、みそ、 ツナ缶、かつお節	バナナ、もやし、なめこ、 りんご、にんじん、こまつな、 菜ねぎ、白ねぎ、レモン	牛乳 タコフィクル	小魚	
17	水	雑穀ごはん、鶏のから揚げ、 パパイヤリッチー、 根菜のごま風味汁、みかん缶	そうめん、米、 里芋、雑穀、油、 片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 豚肉、かつお節	みかん、パパイヤ、にんじん、 だいこん、ごぼう、たまねぎ、 菜ねぎ、にら、サニーレタス	牛乳 にゅうめん	野菜ビスケット	
18	木	三色丼、南瓜サラダ、 白菜のみそ汁、りんご	米、わがやみそ、 マヨネーズ、押麦、 三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 小豆、みそ、 チーズ、かつお節	りんご、かぼちゃ、白菜、 ほうれんそう、しめじ、 きゅうり、にんじん、ブルーベリー	牛乳 小倉蒸しパン	胚芽クラッカー	
19	金	お弁当会・ムーニー作り ♪お弁当楽しみだね♪					麦茶 ヨーグルト	せんべい
20	土	スパゲティナポリタン、 ポパイサラダ、 野菜のスープ、オレンジ	スパゲティ、 マヨネーズ	ハム(無添加)	オレンジ、ほうれんそう、コーン、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、 マッシュルーム、しいたけ	麦茶 お菓子	ウエハース	
22	月	雑穀ごはん、五目卵焼き、 マカロニサラダ、 キャベツのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、くず粉、 マカロニ、 マヨネーズ、雑穀	牛乳、卵、ツナ缶、 ハム(無添加)、みそ、 チーズ、きな粉、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、 しめじ、たまねぎ、コーン、 にんじん、サニーレタス	牛乳 くずもち	マリー	
23	火	ビビンバ、カリカリきゅうり、 わかめスープ、バナナ	さといも、米、 押麦、油、 ごま、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 糸けすり	バナナ、こまつな、きゅうり、 もやし、たまねぎ、にんじん、 白ねぎ、切干大根、わかめ	牛乳 田芋のから揚げ	リッツ	
24	水	＜誕生会＞黒米ごはん、 鮭の照焼き、磯マヨネーズ和え、 中身汁、みかん	米、こんにゃく、 マヨネーズ、三温糖、 小麦粉、バター、黒米	さけ、生クリーム、卵、 クリームチーズ、豚肉、 ハム(無添加)、かつお節	みかん、こまつな、キャベツ、 にんじん、菜ねぎ、 サニーレタス、しいたけ、のり	りんごジュース チーズケーキ	源氏パイ	
25	木	きびごはん、わがやのマルド焼き、 ブロッコリーソテー、 コーンポタージュ、りんご	米、きび、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ワイン(無添加)	りんご、コーン、ブロッコリー、 たまねぎ、パプリカ、にんじん、 マーマレード、ごぼう、 サニーレタス、しいたけ	牛乳 五目おにぎり	せんべい	
26	金	麦ごはん、すき焼き風煮、 カップ納豆、じゃが芋のみそ汁、 グレープフルーツ	米、食パン、 じゃが芋、 こんにゃく、押麦	牛乳、厚揚げ、納豆、 豚肉、みそ、チーズ、 ハム(無添加)、 かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、はくさい、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、わかめ	牛乳 ピザトースト	ウエハース	
27	土	わかめうどん、 ごぼうサラダ、オレンジ	うどん	鶏肉、かつお節	オレンジ、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	胚芽クラッカー	
29	月	肉野菜そば、ちくわ磯辺焼き、 ゆかり和え、りんご	沖縄そば、米、 小麦粉、油、 ごま、三温糖	牛乳、ちくわ、 豚肉、しらす干し	りんご、きゅうり、キャベツ、 もやし、にんじん、アーサ、 こんぶ、あおのり	牛乳 アーサおにぎり	ウエハース	
30	火	玄米ごはん、レバーの香味焼き、 さんぴんれんこん、 厚揚げのみそ汁、グレープフルーツ	米、食パン、玄米、 油、はちみつ、ごま、 バター、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 厚揚げ、みそ、 かつお節、きな粉	グレープフルーツ、れんこん、 にんじん、ほうれんそう、 サニーレタス	牛乳 きなこトースト	小魚	
31	水	ハヤシライス、スティック野菜、 小松菜スープ、バナナ	米、わがやみそ、 マヨネーズ、押麦、 油、野菜バター	牛乳、豚肉、 ウインナー(無添加)	にんじん、たまねぎ、バナナ、 だいこん、きゅうり、こまつな、 マッシュルーム、グリーンピース、トマト	牛乳 ミニアメリカンクッキー	野菜ビスケット	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

1月給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

＜お知らせ＞

ムーチャー作りがあります。

日時：2024年1月19日(金)

持ち物：エプロン、三角巾、
マスク(そう組～いるか組)



※1月19日はお弁当会の日にもなっていますので、お弁当も忘れずに持ってきてみましょう。

※カーサを集めたいと思います。ご協力できるご家庭は、洗って1月17日(水)～1月18日(木)に持ってきていただくと助かります。

鬼餅(ムーチャー)



鬼餅(ムーチャー)は沖縄の伝統料理の一つで、旧暦の12月8日に、厄払いや健康を祈願する為に作られるお餅です。

ムーチャーは、サンニン(月桃)のカーサ(葉)に包んで蒸すので、「カーサームーチャー」とも呼ばれています。

また、子どもが生まれて初めてのムーチャーを「初ムーチャー」と言い、子どもの健康と長寿を祈り、親戚や隣近所に配る風習があります。

2024年1月18(木)がムーチャーの日になっています。

餅の食べ方に注意！

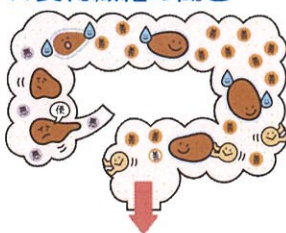
～ 子どもに与える時の注意点 ～

- ①小さめにちぎる
- ②口に入れさせすぎない
- ③食べてるときに目を離さない

＜おなかの調子を整えて元気に過ごそう＞

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあります。周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

★食物繊維の働き



水溶性食物繊維
水分を吸収して
便を軟らかくする

不溶性食物繊維
便の水分を保持し数倍から数十倍に体積を増加。腸壁を刺激する。

★食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品
・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品
・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする



水溶性・不溶性
食物繊維の両方を多く含む食品



★毎日の食事で 食物繊維アップ



(サラダや和え物にプラス)

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

(ごはんプラス)

ごはんは玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のごはんプラスすると効果抜群です。(もう一品に悩んだら)

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

(汁物にプラス)

具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

＜バークーサ>

子供2人分、大人2人分

- ・鶏もも肉皮なし・・・250g
- ・ケチャップ・・・大さじ2弱(30g)
- ・中濃ソース・・・大さじ1+1/2(30g)
- ・三温糖・・・小さじ1弱(3.5g)
- ・油・・・適量

【作り方】

- 1 鶏肉は食べやすい大きさにカットする
- 2 ケチャップ～三温糖まで混ぜ合わせる
- 3 鶏肉と2を合わせ、下味をつける(10分)
- 4 フライパンに油をしき、焦げないように3を焼く

※鶏肉は、中までしっかり火が通るように、火力を調整してください。



1月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリール保育園
栄養士 平良裕子

2024年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)		
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		
		献立名		材料				献立名		材料		
4	木	軟飯 野菜煮 ブロッコリーサラダ トマトスープ オレンジ		米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、じゃが芋、 グリンピース、コーン、 ブロッコリー、トマト、 オレンジ		18		木	二色丼(軟飯) かぼちゃが 白菜のみそ汁 オレンジ		米、鶏肉、ほうれん草、 かぼちゃ、きゅうり、 にんじん、白菜、 しめじ、オレンジ	
5	金	軟飯 魚の煮つけ にんじんシリシリ ゆし豆腐 オレンジ		米、白身魚、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、豆腐、 オレンジ		19		金	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 バナナ		米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 バナナ	
6	土	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 バナナ		米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 バナナ		20		土	スパゲティ煮 ポパイサラダ 野菜のスープ オレンジ		スパゲティ麺、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 ほうれん草、しいたけ、 オレンジ	
8	月	 成人の日 				22		月	軟飯 手羽元の煮付け マカロニサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ		米、鶏肉、マカロニ、 きゅうり、コーン、 キャベツ、しめじ、 オレンジ	
9	火	もずく丼(軟飯) 和え物 さつま芋のみそ汁 オレンジ		米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、さつま芋、 ほうれん草、オレンジ		23		火	ビビンバ(軟飯) カリカリきゅうり わかめスープ バナナ		米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、きゅうり、 小松菜、切干大根、 わかめ、豆腐、 バナナ	
10	水	軟飯 魚の煮つけ いんげんソテー レタスのスープ 煮りんご		米、白身魚、いんげん、 にんじん、コーン、 レタス、りんご		24		水	軟飯 鮭の煮つけ 和え物 豚汁 みかん		米、鮭、小松菜、 キャベツ、にんじん、 豚肉、しいたけ、 みかん	
11	木	軟飯 豆腐の煮つけ 白菜の和え物 鶏汁 みかん		米、豆腐、白菜、 にんじん、鶏肉、 大根、みかん		25		木	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリーソテー コーンスープ 煮りんご		米、鶏肉、 ブロッコリー、 ピーマン、 玉ねぎ、コーン、 りんご	
12	金	野菜うどん かぼちゃ煮 キャベツが バナナ		うどん、玉ねぎ、 にんじん、小松菜、 かぼちゃ、キャベツ、 バナナ		26		金	軟飯 すき焼き風煮 挽割納豆 じゃが芋のみそ汁 オレンジ		米、豚肉、にんじん、 白菜、えのき、 納豆、じゃが芋、 わかめ、オレンジ	
13	土	鮭おじや 鶏肉の煮付け カリカリきゅうり 小松菜のみそ汁 オレンジ		米、鮭、鶏肉、 きゅうり、小松菜、 オレンジ		27		土	わかめうどん おひたし オレンジ		うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、ほうれん草、 オレンジ	
15	月	軟飯 酢鶏 大根ナムル 冬瓜スープ 煮りんご		米、鶏肉、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 大根、きゅうり、 冬瓜、ほうれん草、 りんご		29		月	肉野菜そば かぼちゃ煮 ゆかり和え すりおろし煮りんご		沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 もやし、 かぼちゃ、きゅうり、 りんご	
16	火	軟飯 豚肉の煮つけ マシーナツアル ほうれん草のみそ汁 バナナ		米、豚肉、もやし、 にんじん、小松菜、 ツナ、ほうれん草、 豆腐、バナナ		30		火	軟飯 レバーの煮つけ ブロッコリー炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ		米、豚肉、 ブロッコリー、 にんじん、ほうれん草、 オレンジ	
17	水	軟飯 鶏肉の煮つけ ブロッコリー炒め 根菜汁 オレンジ		米、鶏肉、にんじん、 ブロッコリー、 大根、里芋、 オレンジ		31		水	軟飯 野菜煮 スティック野菜 小松菜スープ バナナ		米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、 グリンピース、 きゅうり、大根、 小松菜、バナナ	

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2024年

1月給食たより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

<お知らせ>

ムーチャー作りがあります。

日時：2024年1月19日(金)

持ち物：エプロン、三角巾、
マスク(そう組～いるか組)

※1月19日はお弁当会の日ですが、離乳食は給食あります。

※カーサを集めたいと思います。ご協力できるご家庭は、洗って1月17日(水)～1月18日(木)に持ってきていただくと助かります。

鬼餅(ムーチャー)は沖縄の伝統料理の一つで、旧暦の12月8日に、厄払いや健康を祈願する為に作られるお餅です。

ムーチャーは、サンニン(月桃)のカーサ(葉)に包んで蒸すので、「カーサムーチャー」とも呼ばれています。

また、子どもが生まれて初めてのムーチャーを「初ムーチャー」と言い、子どもの健康と長寿を祈り、親戚や隣近所に配る風習があります。

2024年1月18日(木)がムーチャーの日になっています。

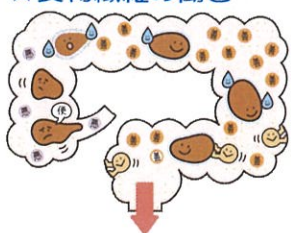
手づかみ食べを しっかりさせましょう

10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。

<おなかの調子を整えて元気に過ごそう>

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあります。周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。

★食物繊維の働き



水溶性食物繊維
水分を吸収して
便を軟らかくする

不溶性食物繊維
便の水分を保持し数倍から数十倍に体積を増加。腸壁を刺激する。

★食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品

・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品

・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする



水溶性・不溶性 食物繊維の両方を多く含む食品



★毎日の食事で 食物繊維アップ



(サラダや和え物にプラス)

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

(ごはんプラス)

ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。(もう一品に悩んだら)

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

(汁物にプラス)

具たくさんにすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

<バンバンジー>

離乳1人分、大人2人分

- ・鶏ささみ…60g(1本)
- ・酒…大さじ1/2
- ・にんじん…30g(中1/3本)
- ・きゅうり…80g(中1本)
- ・しょうゆ(離乳食)…適量

(ごまドレッシング)大人用

- ・ごま油…0.8g
- ・ねりごま白…8g(小さじ2)
- ・しょうゆ…4g(小さじ1弱)
- ・酢…4g(小さじ1弱)
- ・三温糖…4g(小さじ1)

【作り方】

- 1 鶏ささ身は筋を取り耐熱皿に並べ、酒をふる
- 2 ラップをふんわりかけ、レンジ500w2分半～3分加熱
- 3 粗熱がとれたら、ささ身をほぐす
- 4 にんじん、きゅうりは千切りにしボイル
- 5 3・4を混ぜ合わせ、少量のしょうゆで味付けをし、離乳食分取り分ける
- 6 取り分けたら、ごまドレッシングの材料をすべて入れ、味付けし直す
(市販のごまドレッシングでもOK)



新年あけましておめでとうございます。本年も健康について、楽しい話題などをご紹介します。

さて、10年に一度の大寒波が沖縄にも急ぎ足でやってきましたね。急激な気温の変化に体の調子はいかがでしょう？ カゼをひいていませんか？ 発熱はなくても咳・鼻水・下痢・発疹などの症状はありませんか？

今年は特に咳の症状が多く見られます。気道が狭く、心肺機能がまだ未熟の子ども達にとってはとても苦しく、しんどい症状です。冬に流行しやすいRSウイルスやマイコプラズマ肺炎、インフルエンザなども咳症状が多く、体力を大量に消費してしまいます。できるだけ自宅安静にしっかりと体を休め、消化の良い食事でも体力を温存しながら治療していきましょう。

また、この時期に多い、食べ物による窒息・熱傷などの事故にも十分に気を付けて楽しい年末年始をお過ごしください。

本年もよろしくお願い致します。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに速やかに攻撃できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともにカゼをひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われていて、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。「3つの保」でカゼを防ぎましょう。

体を保温する



薄手の洋服の重ね着、首とつくところを温めるなどして保温をしましょう。厚着は逆にカゼをひきやすくなる原因に。洋服は化繊より、肌ざわりのよい綿がオススメ。

室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受け、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干したりして湿度約50%前後を保てると良いでしょう。

※加湿器肺炎に注意！

加湿器の中にある水分で発育したカビなどを吸い込むことにより、アレルギー反応を起こしてしまいます。原因は加湿器のメンテナンス不足。ミネラルウォーターではなく、水道水を使用しましょう。加湿器だけでなく、エアコン（暖房）のメンテナンスもお忘れなく！



体を保護する



保護とは「気を付けて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくとう安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

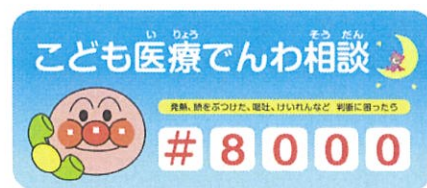


年末年始診療状況について（令和5年12月25日現在）

※年末年始の各病院の診療状況について共有しますが、病院によって変更の可能性もある事、ご承知下さい。

病院名	診療状況	救急
沖縄赤十字病院	12月29日（金）～1月3日（水）休診	新聞掲載
沖縄協同病院	12月29日（金）午前中のみ通常（初診外来は11時までの受付） 12月30日（土）～1月3日（水）休診	24時間対応
小禄病院	12月30日（土）～1月3日（水）休診	かかりつけ患者のみ
南部医療センターこども医療センター	12月29日（金）～1月3日（水）休診	24時間対応（重症優先）
友愛医療センター	12月30日（土）～1月3日（水）休診	24時間対応
那覇市立病院	12月30日（土）～1月3日（水）休診	24時間対応
大浜第一病院	13月30日（金）通常通り（9時～17時30分） 12月31日（土）～1月3日（水）休診	24時間対応
豊見城中央病院	12月30日（金）～1月3日（水）一般外来休診 救急外来（内科・発熱外来のみ。但し、小児15歳未満は不可）8時～11時30分（診療8時30分～13時）	左記

年末年始、休日・夜間の急な症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、医師・看護師に電話で相談できるものです。年末年始は救急が混み合い、十分に診察を受けられない場合があります。一度電話相談をしてみてもいいかもしれません。



のどにものがつまったとき

乳幼児は、嚥下（飲み込む）力が未発達なうえ、大人のように食べ物を十分に噛んだりすりつぶしたりすることが弱く、気道も狭いためにのどに物をつまらせてしまうことがあります。また、子どもの口の大きさは直径3～4cm（トイレットペーパーの芯の大きさ）くらいなので、この程度の大きさのものであれば食べ物以外の異物でも飲み込んでしまう事故も発生しています。窒息状態となった場合には命に関わることもあります。

のどにつまったときの症状は？

- ☆口に指を入れる、のどを押さえる（チョークサイン）
- ☆声を出せない
- ☆窒息により、呼吸が苦しそう
- ☆顔色が悪くなる



気をつけたい食品やものは？

- ☆餅や団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ☆ブドウやミニトマトなど球状のもの、つるつるしたもの、弾力のあるもの
- ☆3～4cm以下のおもちゃや小さな日用品 など

食事のときのチェックポイント

- ☐ のどに詰まりやすい食品はありませんか？
- ☐ 水分を適度にとりながら食べていますか？
- ☐ 食べやすい大きさですか？また、声かけをしていますか？
- ☐ しっかり噛んでいますか？
- ☐ 正しい姿勢で座って食べていますか？
- ☐ 遊びながら食べていませんか？

つまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

- ①片腕の上にうつぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4～5回強く早くたたく。

背部叩打法



胸部突き上げ法

1歳以上

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。



今月の名言

子どもが何かをやりたがっている時は、たとえ手間取ることになったとしても、親は温かい目で見守ってやらなくちゃいけないんだ。 ひろし

クレヨンしんちゃん「ペンキを塗るゾ」の巻より