

ベベ通信

2023年1月



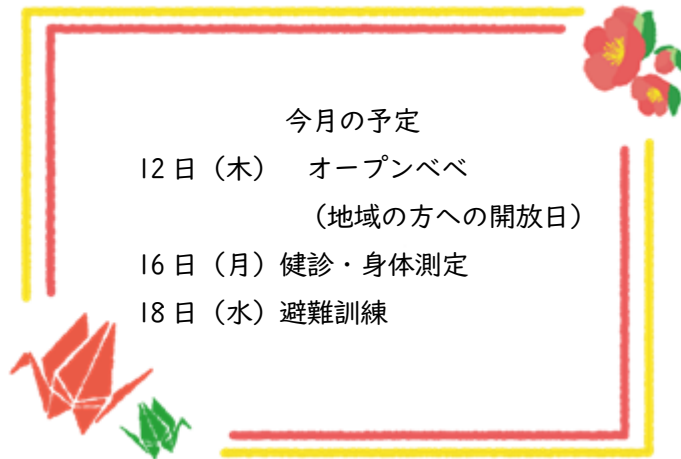
明けましておめでとうございます。



本年も、よろしくお願い致します。

少しのお休みの間に、なんだか身体も心もまた変化を感じる年明けです。
いまだ感染症への心配はありますが、規制の少ない年末年始でこれまで以上に出かけたり、人
にあたりできたことが子ども達の成長にいい刺激を与えてくれたと思います。
今月も、引き続き『保育参加』の日程を組んでいます。
玄関カウンターに貼りだしていますので、検討中の方は是非調整をお願いします。
そしてお正月が過ぎると毎年思うのは、年度の終わりに向けてです。
『行く（1月）逃げる（2月）去る（3月）』と言われるようにあっという間に過ぎてしまう気
がします。子ども達との毎日を大切に、過ごしていきたいと思います。





今月の予定

- 12日(木) オープンベベ
(地域の方への開放日)
- 16日(月) 健診・身体測定
- 18日(水) 避難訓練

【保健だより】 会社看護師より情報を共有し作成しています

先月の検診時には特記事項はありませんでした。
地域では、胃腸炎がふえているということでした。この時期、肌が乾燥します、
子ども達の保湿もお願いいたします。



免疫力の育て方～健康を左右する自律神経と白血球と活性酸素の話～

人間の体は自律神経やホルモン、免疫がお互いにバランスを保ちながら、健康にすごせるようにコントロールしています。免疫力の正体は血液の中にある白血球です。インフルエンザウイルスも新型コロナウイルスも、相手(ウイルス自身が住んでウイルス仲間を増やす場所)を死なせないように自らを制限して無限に生き残り増殖する道を選んだ悪がしこいウイルスです。次々遺伝子を組み替えながらワクチンの効果をすり抜けています。人間には、免疫力と呼ばれる「病気になるように予防する力」、「万一病気になっても病気を治す力」が備わっています。体に入った異物(細菌など)除去するのは顆粒球、小さいもの(ウイルス)はリンパ球が担当します。小さい子どもにはリンパ球が多く存在します。

自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、病気は自律神経のかたよりによって起こります。

交感神経は興奮物質や顆粒球、副交感神経はリラックス物質やリンパ球を増やします。

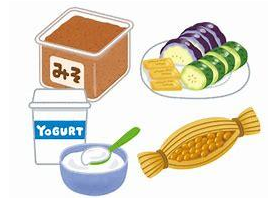
交感神経が優位になると攻撃的、怒りっぽくなります。副交感神経が優位になると穏やかでのんびり、感受性がつよくなります。

体内時計は日の出と日の入りに合わせて体を自然に調整しています。自律神経も生活リズムと連動しているため、早寝早起き型の生活をすると体に負担がかかりません。冬は寒冷ストレスがかかって交感神経が緊張するので体が疲れ活性酸素がたまりやすくなるため、長時間睡眠が必要です。

また、**子どもは副交感神経が優位**ですので、思い切り遊んで交感神経をフル活動させることで夜は自然に眠くなり、副交感神経が優位になることで成長ホルモンがつくられる、というメリハリがつきます。

～免疫力を左右する食事～

とくに食物繊維の豊富な野菜、海藻、キノコ類は消化吸収に時間がかかるので性格を穏やかにする力をもっています。免疫力が低下したときに、増えた顆粒球による活性酸素を除去するにも有効です。



漬物、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内細菌のバランスを整える働きがあります。そして、酢やレモンなどの酸味の強い物はとると排泄しようとして副交感神経反射を促すので免疫力を高めます。

【インフルエンザの登園停止期間について】

新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されています。

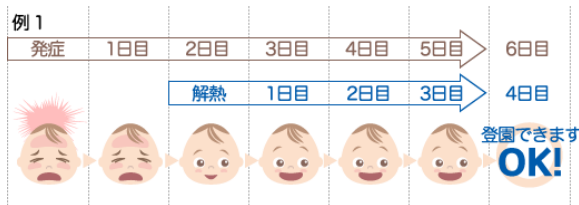
登園停止期間について以下参照にしてください(参照:<http://murano-kodomo.jp/info/inf3.html>)

インフルエンザ発症後、幼稚園または保育園へ登園可能になるには下記の2つの条件を両方、満たさないとはいけません。

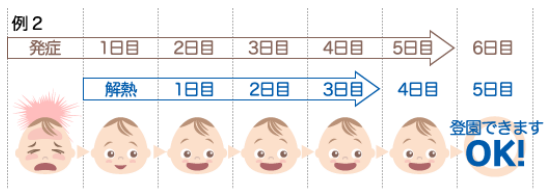
- 解熱後3日が経過していること
- 発症後5日が経過していること

発症とは発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日は含まず、翌日からを発症第1日目と考えます。

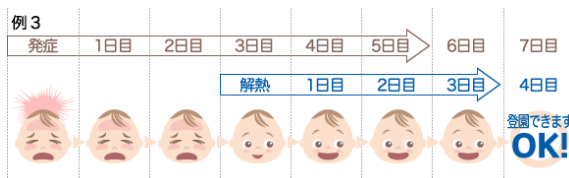
乳幼児期は免疫機能が未熟なため、ウイルスの増殖期間が長いと言われています。



この場合、発症後6日目に登園できます。



この場合、解熱して3日経過しても発症後5日が経過していないためすぐには登園できません。発症後6日目に登園できます。



この場合、発症後5日経過していても、解熱後3日が経過していないためすぐには登園できません。発症後7日目に登園できます。



新年あけましておめでとうございます。年末年始は、きっとご家族と楽しい時間を過ごされたことでしょう。楽しかったそれぞれの思い出を聞くのを今から楽しみにしています。バジルは、ベベでの生活も残り3カ月余り、たくさんの経験や思い出になるように今年も公園で元気いっぱい身体を動かして遊んだり、手先を使った製作をしたりしていきたいと思います。

先月の様子（製作）





カメ作り

下谷神社にいる亀を見るのが好きな子ども達!! 散歩に行くとき「カメさんみたい」とリクエストがあるほど大人気のカメを作りました。作り始める前に「緑色で頭や手足を出したり、引っ込めたりする生き物なんだ?」というクイズも、さすが見事に正解!! 折り紙をちぎり、ちぎった折り紙を紙皿に貼り、甲羅にしました。紙皿の体に頭と手足と尻尾を付けた状態で渡すとどの子どもも区別して頭の部分に目のシールを貼っているのを見て、トマトやパプリカの小さい子理解していることに感心しました。ちぎった紙を全部貼りたい子、色を選び場所を考えて貼る子、一人一人違う個性豊かなカメができました。



輪つなぎ

がブームな子 が短く切ったストローに毛糸を通したり、お花のおはじきにひもを通したりしてネックレスにしています。その経験から少し困難かと思いましたが、輪飾り作りにチャレンジです。大きいバジルやパプリカの高月齢の子ども達は、理屈が分かっているようでした。パプリカの低月齢や小さいトマトの子ども達は、大人のサポートを受けながらどんどん繋がっていくのを楽しんでいました。



絵の具やのりの感触を嫌がっていた子ども達も使う度に慣れて自ら触れるようになります。指先で少しずつつける子どもや手の平で豪快につける子どもと様々です。繰り返し使うことで量やつけ方を自然と学んでいるようです。



リース作り

リース型に切った緑の画用紙に白い絵の具を雪に見立てて手で塗った後、シール貼りをしました。

シール貼りは、日常的にしていることなので台紙から剥がして貼るのはお手の物です。ランダムに数多く貼っていく子、次々シールを重ねて厚みを出す子、全体のバランスを見て貼る場所を決める子と様々です。一人一人作ったリースが一つの大きなクリスマスツリーになると思わず「おー」と歓声が上がりました。



靴下作り

ベルや星やひいらぎを靴下に貼り、周りの穴に毛糸でひも通しをして靴下バックを作りました。

つい大人は貼るところを指定してしまいがちですが、子ども達はそれぞれの思いがあるようです。ベルの上にシールを貼って「目と鼻と口と耳」と言いながら楽しんで貼っているのを見て子ども達の発想力や想像力に感心すると共に頭を柔軟にした考えが大切だと気付かされます。



世の中が便利になり、手を出せば水が出てくるなど自動が当たり前の現代。
手や指先を使うことが昔より少なくなっているので手指を使う機会を作ることで
脳を刺激して発達を促すと言われています。
これからも色々な素材や道具を使って、感触遊びや製作を楽しみたいと思います。





クリスマスに向けて～バジルの活動～

クリスマスツリーの飾りつけ

バジルのみんなにお手伝いしてもらいました。バジルだけという特別感にウキウキ・ワクワクの子ども達!!
座って待っていると2人ずつ名前を呼ばれてオーナメントを選んで付けるのですが…順番を守ろうとする気持ちはあるものの早くやりたくて待ちきれない気持ちからお尻が宙に浮いていたり、どんどん前へ前へと前のめりになったり、身体に表れていました。オーナメントも次を考えてパッと選ぶ子、好きな物をじっくり選ぶ子と様々でした。



キャンドルサービスのシール貼り

自分用のキャンドルサービスのガラスにシールを貼りました。キラキラの立体シールに目を輝かせていましたよ。一人ずつシートごと渡して自由に貼るのですが、ガラスの周りだけでなく中にも貼ってみようとする子もいました。もっと欲しいという声があがるかな?と想着ていましたが、ほとんどの子が渡したシートのシールを全部貼って満足したようでした。全部貼らずにバランスを見て終わりにしている子の姿も見られ、一生懸命考えているのだと思いました。



🎄 クリスマス会 🎄

先月12月23日は、クリスマス会へのご参加、ご協力ありがとうございました。一家族一人の参加と制限がある中、ズーム配信も同時に行い、子ども達の成長を一緒に感じられたことを嬉しく思います。クリスマス会までの様子をご紹介します。



ランチ

メニューは、トナカイのミルクカレーライスでした。「かわい〜」と声が上がリ食べない子どももいるかな?と思いましたが、大好きなカレーにポテトで「おかわり〜」の声が飛び交っていました。普段と違う特別なランチョンマットを敷いていることもあってさらにクリスマス気分を満喫したようでした。

おやつ

ジンジャーマンクッキーでした。「どこから食べる?」とみんなで頭や手や足を齧っては、「みて〜」と少しずつ形が変わっていくクッキーに大笑いしていました。



キャンドルサービス

練習の時は、キャンドルを持って歩くのに必死だった子ども達!!
本番では大勢の人に緊張もしていたようですが、間隔をあけて火を消さずに歩く姿は、余裕を感じる程立派でした。「せーの」の掛け声で「メリークリスマス」と言って吹き消すことができましたね。

赤鼻のトナカイ

歌は、毎日の散歩でイルミネーションを見に行きながら歌っていたのでしっかり覚えて歌えていました。練習では、全員が前に出てサンタの帽子を被り、鈴をつけて歌うことが出来ましたが、大勢の人にビックリして、お家の人から離れられなかった子どももいましたね。



ペープサート

おおきなかぶは、みんなよく知っているお話でした。
「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声はみんなに参加していて徐々に大きな声になり、かぶが抜けた瞬間は、一体感がありました。

プレゼント

抜けたおおきなかぶからプレゼントが出てくると「わ〜」と歓声!嬉しそうな子ども達でした。トマトから順番に一人ずつ名前を呼ばれてもらいましたね。バジルはだいぶ待ちましたが、最後まで何も言わずに待てるのはさすがだと思います。トマトは型はめ、パブリカはひも通し、バジルはかるたでした。台所からはトナカイのクッキー、サンタの八百屋さんからはミカンもいただきましたね。注目を浴びて恥ずかしくなってしまう子どももいましたが、みんなもらえて嬉しそうでした。



° ** 1月も寒さに負けず戸外でたくさん身体を動かし、室内では手指を使った遊びを楽しんでいきたいと思います。 ** °

bebe's kitchen 1月

明けましておめでとうございます。2023 年も子どもたちにとって素敵な 1 年となりますように！
1 月も寒い日々が続きますが、身体の内側から温まる食事を食べ、寒さを乗り越えましょう！



「おせち料理について」

ご家庭では、なんのおせち料理を食べましたか？

おせち料理は現在ではお正月に食べる料理ですが、もともとは曆上の節句を指し、季節の変わり目に祝い事を行う、

「節(せち)」の日に食べる料理でした。おせちは神様をもてなすという理由があり、「神様にお供えするものを一緒に食べることで、御利益にあずかる」という意味も込められています。

おせち料理もたくさんあり、1 つ 1 つに意味や願いが込められています。2 つほど紹介します。

【黒豆】

黒豆は、甘く味付けされており、「ママに働けるように、元気で働けるように」といった健康や、精励を意味しています。また、黒色は邪気を払う色とも言われており、黒く日に焼けるまで朗らかに働くという意味もあります。

【たたきごぼう】

細く切ったごぼうを叩いて茹でて味付けをする料理ですが、ごぼうは土に根を張る食材ということから「家族や家業が地に根付いて繁盛する」という意味が込められています。

今年一年も皆様が元気に、楽しい 1 年を過ごせますように！

【クリスマスの子どもの様子】

クリスマス当日、お昼はクリスマスメニューでした。ミルクカレーでトナカイの顔を作りましたが、「かわいい！」と言ってくれる子や、「ライオン？」と様々な反応をしてくれました。いつもよりよく食べていたのか、お米がどんどん無くなり、嬉しく感じました。

クリスマス会では、だいどころからはクリスマスプレゼントとしてトナカイのクッキーをプレゼントしました。

大きいトナカイは食べきれましたか？



1 年はあっという間で、今年も子どもたちがもりもりご飯を食べる姿を間近で見ることができ、成長を感じました。「おいしいね」と言って食事を楽しんでいる姿を見られ、嬉しい限りです。

来年もまた、子どもたちにとっての「おいしいね」を引き出せるような食事を作るように頑張りたいと思います！

【旬の野菜】

【芽キャベツ】

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるとされるビタミン C がキャベツの約 4 倍も含まれており、血液の凝固促進や骨の形成に貢献しているビタミン K も約 2 倍含んでいます。芽キャベツは高温と湿気に弱いため、晩秋から春先までの間が一番おいしく食べられる時期だと言われています。



【リクエストメニューについて】

毎年、バジルクラスにはこの時期、「リクエストメニュー」を子どもたちに聞き、3 月の献立入れています。

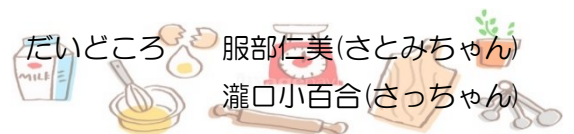
ベベで食べたいメニューがありましたら、ぜひ教えてください！

ちなみに去年は「あんまん」をリクエストしてもらい、生地から作りました。

今年はどうな「リクエストメニュー」が来るのか、私たち栄養士も楽しみにお待ちしております！

玄関横におすすめレシピを用意しています！

今月は「なめこのあんかけうどん」、「鮭のクリームスパゲッティ」、「巻きチャーシュー」、「白菜のゆず風味すまし汁」です！



2023年1月の献立

ベベ・ア・バリ保育園東上野(乳児食)

日付	曜日	献立名	材料	おやつ		栄養価	
4	18	水	さば缶(水煮缶)、干しにんじん、干しれんこん、酒、ホールトマト缶詰、カレー粉、水、洋風だしの素、本みりん、中濃ソース、食塩、米粉 大根の梅和え 小松菜のみそ汁 くだもの	七分つき米、さば(水煮缶)、干しにんじん、干しれんこん、酒、ホールトマト缶詰、カレー粉、水、洋風だしの素、本みりん、中濃ソース、食塩、米粉 だいこん 、うめ干し、かつお節 干しごまつな、干しごぼう、コーン缶、麦みそ、かつお・昆布だし汁 デコボン	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 14.7 g カルシウム 284 mg
5	19	木	黒米ごはん 鶏と白菜のうま煮 たたきごぼう 豆腐のスープ くだもの	黒米、七分つき米 鶏もね肉、 はくさい 、 にんじん 、干しいたけ、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉、ごま油 ごぼう 、しょうゆ、本みりん、米酢、すりごま 絹ごし豆腐、カットわかめ、干しねぎ、中華だしの素、水 バナナ	豆乳 ヨーグルトスコーン	無調整豆乳(飲用) 小麦粉、ベーキングパウダー、風味糖、バター、卵、牛乳、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 188 mg
6	20	金	かき玉うどん 豚肉の野菜炒め きゅうりの浅漬け くだもの	干しうどん、卵、木綿豆腐、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、米粉 豚肉(肩)、にんにく、酒、ピーマン、もやし、 にんじん 、食塩、中華だしの素、ごま油 きゅうり、食塩、しょうゆ、本みりん、ごま油 いちご	麦茶 七草がゆ	麦茶(浸出液) 七分つき米、こんぶ(だし用)、食塩、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほどけのざ、すずな、すずしろ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 13.4 g カルシウム 151 mg
7	21	土	七分つきごはん チキンのクリーム煮 ピクルス ズッキーニのスープ くだもの	七分つき米 鶏もね肉、酒、 にんじん 、しめじ、洋風だしの素、牛乳、小麦粉、食塩、オリーブ油 だいこん 、きゅうり、米酢、本みりん、水 ズッキーニ、かぼちゃ、洋風だしの素、水 りんご	牛乳 ちんすこう	牛乳 小麦粉、風味糖、食塩、米油	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 15.2 g カルシウム 286 mg
10	24	火	ナスとベーコンのトマトパスタ かぼちゃのオープン焼き 芽キャベツのスープ くだもの	スパゲティ、ベーコン、にんにく、なす、しめじ、ホールトマト缶詰、洋風だしの素、食塩、オリーブ油 かぼちゃ、食塩、オリーブ油 めキャベツ 、たまねぎ、干しにんじん、洋風だしの素、食塩、水 りんご	麦茶 小松菜とそばろのごはん	麦茶(浸出液) 七分つき米、鶏ひき肉、干しごまつな、しょうゆ、酒、ごま油	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18 g カルシウム 124 mg
11	25	水	黒米ごはん 甘辛鶏のから揚げ 水菜のツナマヨ和え れんこんのみそ汁 くだもの	黒米、七分つき米 鶏もね肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、米油、水、しょうゆ、本みりん、米酢 みずな 、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ れんこん 、 ごぼう 、 ほうれんそう 、麦みそ、かつお・昆布だし汁 デコボン	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも 、牛乳、風味糖、無塩バター、卵(黄)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 243 mg
12	26	木	中華丼 ナスの中華和え 卵スープ くだもの	七分つき米、豚肉(肩)、 はくさい 、 にんじん 、干しごまつな、干しいたけ(スライス)、ごま油、酒、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、水、片栗粉 なす、しょうゆ、米酢、本みりん、ごま油、ごま 卵、はるさめ、カットわかめ、 ねぎ 、ごま油、洋風だしの素、水 バナナ	豆乳 ビスコッティ	無調整豆乳(飲用) 水、米油、風味糖、小麦粉、ベーキングパウダー、干しぶどう	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 144 mg
13	27	金	麦ごはん とりじゃがみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 くだもの	押麦、七分つき米 鶏もね肉、じゃがいも、 にんじん 、バター、麦みそ、しょうゆ、酒、本みりん ブロッコリー 、しょうゆ、かつお節 木綿豆腐、チンゲンサイ、しいたけ、しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁 いちご	牛乳 ママレードジャムサンド	牛乳 食パン、ママレードジャム	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 236 mg
14	28	土	七分つきごはん 白菜と豚のラザニア さつまいものグリル きのこのスープ くだもの	七分つき米 はくさい 、豚ひき肉、洋風だしの素、米油、ホールトマト缶詰、ぎょうざの皮、とろけるチーズ さつまいも 、食塩、オリーブ油 えのきたけ、エリンギ、大豆水煮缶、干しいたけ、洋風だしの素、食塩、水 りんご	牛乳 豆腐のおやき	牛乳 木綿豆腐、ひじき、小麦粉、片栗粉、食塩、しょうゆ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 262 mg
16	30	月	麦ごはん ぶりの照り焼き れんこんとひじきの煮物 さつま芋のみそ汁 くだもの	押麦、七分つき米 ぶり、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん れんこん 、ひじき、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁 さつまいも 、 ごぼう 、たまねぎ、麦みそ、かつお・昆布だし汁 みかん	豆乳 ケチャップマカロニ	無調整豆乳(飲用) マカロニ、ケチャップ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 197 mg
17	31	火	雑穀ごはん コロケ トマトときゅうりのサラダ キャベツのスープ くだもの	雑穀、七分つき米 じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、食塩、バター、小麦粉、卵、パン粉、米油 トマト、きゅうり、しょうゆ、米酢、食塩、オリーブ油 キャベツ 、しめじ、木綿豆腐、洋風だしの素、水 りんご	牛乳 きなこクッキー	牛乳 米粉、きな粉、風味糖、牛乳、米油	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 218 mg
23	月	月	麦ごはん カジキのおろしソースかけ ほうれんそうのごま和え かぶのみそ汁 くだもの	押麦、七分つき米 かじき、しょうが、小麦粉、しょうゆ、本みりん、酒、米酢、だいこん、片栗粉 ほうれんそう 、 にんじん 、しょうゆ、本みりん、ごま かぶ、かぶ・葉、さといも、麦みそ、かつお・昆布だし汁 みかん	豆乳 パウンドケーキ	無調整豆乳(飲用) 卵、風味糖、小麦粉、ベーキングパウダー、バター	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 162 mg

* 仕入れにより献立を変更する場合があります。

* サイクルメニューの関係により、献立表の日付が前後することがあります。確認の際はお気をつけください。

* 朝おやつは牛乳とお菓子です。

* **太字**は今月の旬の食材です。

* 雑穀には「大麦、黒米、米粒麦、発芽玄米、もち玄米、もちきび、もちあわ、赤米、はと麦、うるちひえ」が入っています。

* 20日は「菓っばごはん」を提供します。

ベベ・ア・パリ保育園東上野

台東区東上野 3-8-7 矢口ビル1階

03(5826)4421