



今年も残すところあと一か月となりました。

朝晩冷え込み、空気も乾燥しているので、適度な加湿、水分補給、手洗い、うがいをして引き続き感染症予防に努めましょう！

12月21日が冬至です。一年で一番日の出ている時間が短い日です。南瓜を食べる日と思っている方も多いと思いますが、南瓜(かぼちゃ=なんきん)以外にも「ん」が二つ付く食べ物「れんこん」「にんじん」「きんかん」なども「ん」=「運」が二倍付くからよいとされています。園の給食は鱈の柚子味噌焼き、南瓜の煮物を取り入れました。



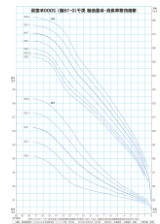
## ～成長曲線のおはなし～

健診や毎月の身体測定の数値を母子手帳やアプリなどの成長曲線に記入されていますか？

成長曲線は、身長や体重が月齢(年齢)のどの位置に分布されているかが分かります。

身長や体重は、個人差が大きいので、その子なりに成長曲線のラインに沿って成長しているか、何か月か停滞していないかを確認します。

園でも毎月のデータを入力しているので、気になる方はお声掛け下さい。



## ～きっちゃんのこと～

小規模保育事業の頃は、家庭用のオーブンレンジでしたが、今は業務用の「スチームコンベクションオーブン」(以下スチコン)を使用しています。スチコンは、焼く、蒸す、蒸し焼きが主に出来て、短時間で加熱が出来るので、食材の水分を取りすぎず、しっとり焼き上げることが出来ます。また献立名に「フライ」「揚げ」などが付いているメニューもスチコンで調理をしているので、油を取り過ぎる事もなくサクッと仕上がります。



園のスチコンです

## 🍼 離乳食コーナー 🍼



### 【離乳食 後期～完了期】

離乳食もそろそろ終盤ですね。バナナ位の硬さのものなら、かじり取ったりできるようになってきます。

大人と同じ物も食べられるようになってきますが、腎臓の負担になるので薄味を忘れないようにしましょう！

### 【Q&A】

Q. フォローアップミルクは必要？

A. 普通の粉ミルクとフォローアップミルクの大きな違いは、粉ミルクは母乳に近づけた栄養に対してフォローアップミルクは、鉄分など不足しがちな栄養が添加しており、粉ミルクよりも低カロリー、高たんぱくです。

園ではフォローアップミルクは使用していませんが、食が細い、鉄分を取りたいなどで取り入れても良いと思いますが、フォローアップを飲みすぎて余計に食が進まなくならないように注意しましょう。心配がなければ1歳を過ぎたら牛乳に切り替えていけばよいと思います。

