

2022年5月号 おおきくなあれ

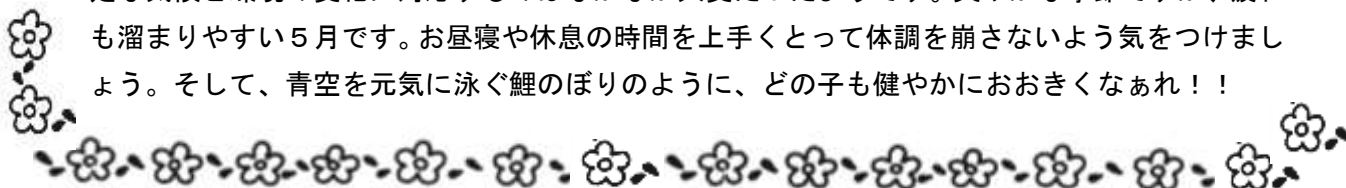


No. 266

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

立夏を迎え、暦の上ではもう夏になりますね。過ごしやすい季節になりましたが、日によってはじりじりと日差しが照りつける真夏のような時もあります。5月は「皐月(さつき)」とも言います。由来は、田植えを表す「早苗月(さなえつき)」が早月(さつき)となり、転じて皐月になったと言われています。先月のクララでは、風邪症状のお子さんがほとんどでした。中には、しつこい症状に悩まされ、何日も保育園をお休みしなければならない子もおり、どの子も春先の不安定な気候と環境の変化に対応するのはなかなか大変だったようです。爽やかな季節ですが、疲れも溜まりやすい5月です。お昼寝や休息の時間を上手にとって体調を崩さないよう気をつけましょう。そして、青空を元気に泳ぐ鯉のぼりのように、どの子も健やかにおおきくなあれ！！



春野菜について知ろう！！

子どもたちは、スーパーなどに売っている食材を食べているのが一般的です。今では、ほとんどの食材が一年中揃っており、食材によって季節を感じる機会が少なくなってきています。野菜も同じで季節感はなくなくなっていると言えるでしょう。しかし、本来野菜は季節がはっきりしており、時期に合わせた野菜が美味しく栄養も豊富です。

●春野菜の特徴●

「春の皿には苦味を盛れ」と言われていますが、それは「春は苦い物を食べなさい」という意味です。春野菜には独特な苦味があります。その苦味や香りは、心身に刺激を与え目覚めさせ、自律神経のバランスを変化させるなど、身体機能を活性化させると言われています。栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるのです。

●春野菜●

春キャベツ…旬の時期は3月～5月にかけてです。水分を多く含んでみずみずしく、食物繊維も豊富です。新じゃがいも…新じゃがいもは皮が薄く、皮付きでも美味しく食べられます。2月～6月頃に出回ります。新たまねぎ…新玉ねぎは、貯蔵や乾燥をせずに出荷されており、春頃に収穫されてそのまま出荷しています。

4月～5月頃が美味しい時期です。

たけのこ…豊かな風味を持つたけのこは、根元の方よりも先端の方が栄養価は高く、味も良いです。

旬の時期は4月～5月です。

アスパラガス…シャキシャキとした食感とほのかな甘みを感じられるアスパラガス。旬の時期は4月～7月です。

こどもの日

5月5日は端午の節句の日でもあり、男の子の成長をお祝いする日でしたが、こどもの日は『子どもの幸せを願い、母に感謝を伝える日』として定められ、現在では性別に関係なく、すべての子どもの幸せを願う日となっています。

【こどもの日には何をやる？】

☆鯉のぼりや五月人形を飾る…こいのぼりを飾る理由には、流れが速い川でも力強いのぼっていく鯉のように子どもたちが元気に大きくなることをお願いする意味が込められています。

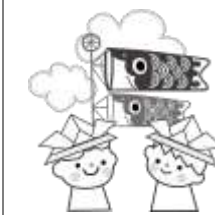
☆菖蒲湯に入る…強い香りを放つ菖蒲は古来より中国で邪気を払う薬草として扱われ、暑い夏を健康に乗り切れるようにという願いを込めて、菖蒲湯に浸かる習慣が生まれました。

☆柏餅、ちまきを食べる…柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないというところから、柏餅は子孫繁栄に繋がる縁起のいい食べ物とされています。

立夏

『夏が立つ』と書くように夏の兆しが見え始める頃という意味で、暦の上では夏に入ります。今年の立夏は5月5日です。立夏の頃は気温が高くて湿度が低く、とても過ごしやすいのでお出掛けには最適な時期ですが、紫外線は強いので出掛ける際には紫外線対策を忘れずにしましょう。

立夏の頃には、芝桜やツツジ、シヨウブ、藤、ハナミズキなどが見ごろになります。コロナ対策をしながら、きれいに咲く花を探しに出掛けてみてはいかがでしょうか？また、この時期、身近な野原にはシロツメクサが咲きます。お子さんと一緒に花かん



むりを作ったり、四葉のクローバーを探すのも楽しいですね。夏の訪れをぜひ、楽しんでみて下さい。

鼻水について知ろう

風邪症状の代表”鼻水”。いつものことだから…と放っておくと、気付いたら悪化してしまうことがあります。鼻水に関する知識についてお話ししましょう。



◎鼻水の原因◎

ウイルスに感染して、鼻の粘膜が過剰に刺激されると、鼻風邪といわれる急性鼻炎の症状を引き起こします。また、スギなどの花粉、ダニやホコリなどのハウスダストといったアレルギーの原因になるものが体内に侵入してアレルギー物質をつくり、鼻水などを引き起こします。

◎副鼻腔炎◎

副鼻腔に感染し、炎症を起こすことで副鼻腔炎が起こります。副鼻腔炎にみられる症状は、鼻がつまります。また粘々した鼻水が出ます。微熱もみられます。

◎対策◎

子どもは鼻をすすったり、上手に鼻をかめなかつたりするので、こまめに鼻水を取り除きましょう。鼻をかむ時は、①片方ずつかむ ②ゆっくり小刻にかむ ③強くかみすぎない、ことに注意しましょう。また、小さいお子さんには鼻水吸い器を使用して取り除いてあげましょう。

