

# 2025年 10月号 おおきくなあれ



No. 307

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>

気温が下がり、過ごしやすい季節になってきました。『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』など、『〇〇の秋』という言葉がありますね。子どもたちにとって今年の秋は『どんな秋』でしょうか？ぜひ聞いてみようと思います。日中は汗をかいて遊ぶこともあるため、子供たち自身で衣服の調整ができるような羽織物などのご準備をお願いいたします。先月のクララでは「急性上気道炎」、「胃腸炎」の病状のお子様を利用されました。だんだんと感染症も流行ってくる時期ですので手洗い、うがいなど感染対策をよろしくをお願いいたします。寒くなってきている季節ですが、今月もすくすく元気におおきくなあれ！！

○お知らせ○

10月14日(火)

小児科休診に伴い、病児保育園クララも休園させていただきます。

よろしくをお願いいたします。



## ハロウィンについて

10月31日はハロウィンです。毎年この季節にやってきましたがみなさんはハロウィンって何の日？と思ったことありませんか？今回はハロウィンについてお話していきたいと思います。

お子さんに話してみてくださいね♪

【ハロウィンとは？】

ハロウィンとは、秋の収穫を感謝するお祭りの日の事をいいます。

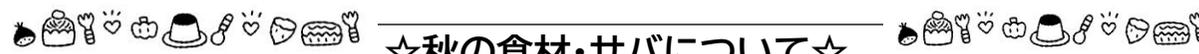


【なんでハロウィンの日はあるの？】

ずっと昔から、古代ヨーロッパのケルト民では秋の収穫を祝うと同時に悪霊を追い払うお祭りがありました。このお祭りがキリスト教に伝わり、今ではアメリカでクリスマスの次に大きなイベントになっています。もらったお菓子を持って歩くのは、お祭り用の食料をもらって歩く様子を真似したもので、中世の名残だそうです。

【どうしてかぼちゃを置くの？】

お化けカボチャは、カボチャをくりぬいて目や口の穴を開け、中にろうそくを入れて照らしたものです。悪い霊を怖がらせて追い払うために、怖い顔のおばけカボチャを作り、ハロウィンの夜に家の外に置くのだそうです



## ☆秋の食材・サバについて☆

秋はさまざまな食材が実ることから「実りの秋」「収穫の秋」と呼ばれます。そんな旬の食材の中から「サバ」についてご紹介します。

サバには、タンパク質や鉄分、DHA、EPA、ビタミン B が豊富に含まれています。子どもの体だけでなく、大人にも必要不可欠な栄養素を摂取することができます。新鮮なサバはおいしいですが、忙しい日々の中では加工済みのサバを食べる機会も多いかと思います。加工したサバ(サバ缶など)は塩分が強くなってしまいますので注意ですが、調理する際に調味料を減らすなどを行えば、栄養に変わりはないそうですよ。1歳からの幼児食にサバを取り入れる場合は、離乳食完了期以降で、食物アレルギーに注意し、新鮮な物、小骨に注意しましょう。

### ★サバ缶を使ったサバ缶豆腐ハンバーグレシピをご紹介します★

○材料【3人前】・サバの水煮缶 1缶(190g) ・木綿豆腐 150g ・玉ねぎ 1/4個 ・大葉 3枚  
・にんじん 2cm サラダ油大さじ 1 ・大根(おろし用)2cm ・ポン酢しょうゆ適量

●タネの調味 ・おろし生姜小さじ 1/2 ・卵 1個 ・パン粉 10g ・塩こしょう少々 ・みそ小さじ 1

○手順

1. 豆腐をキッチンペーパーに包み耐熱皿にのせ、600Wレンジで3分加熱。重石をのせて粗熱が取れるまで水切りする。
2. サバ缶は水気を切る。玉ねぎ、にんじんはみじん切り。大根はすりおろす。
3. ボウルに1を入れ、滑らかになるまで潰し、サバ缶、玉ねぎ、にんじん、タネの調味を加えて混ぜる。3等分にして小判型に形を作る。
4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、タネを置き、中火で焼き色がつくまで加熱し、裏返したら蓋をして弱火で3分加熱する。器に盛り、大葉、大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかけて完成です。

## ～秋の衣替え～

朝晩が冷え込む一方で日中は暖かくなる日が多く、気温差が大きくなる季節です。大人に比べて子どもは体温調節が未熟なため、寒暖差に対応するための適切な服装選びや環境の整備が必要です。

○子どもの体温調節の仕組み

・熱を放散しにくい…子どもは大人よりも体表面積が少ない為、体にこもった熱を放散するのが苦手です。

そのため、運動した後や暖かい環境の中ではすぐに体が熱くなってしまいます。

・冷えやすい…逆に寒い環境にいとすぐに体温が低下してしまうことがあります。特に手足は冷たくなりやすいです。

○秋の子どもの服装のポイント

・重ね着をする…薄手のものを何枚か着せ、気温に応じて脱ぎ着できるようにしておく。

・素材選びに気を付ける…通気性と保湿性のバランスがよい素材を選ぶ。例えば、綿素材は肌触りも通気性も良いので、下着やシャツとして適しています。

・首元、手足の保温を忘れない…特に首元を温めることで、体全体が冷えにくくなります。

・防寒アウターを準備しておく…急に寒くなる日にはしっかりと防寒アウターが必要です。

子どもは大人に比べて暑さや寒さを感じやすい為、こまめに服装や環境を調整してあげてくださいね。また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、風邪予防にも努めましょう。

