

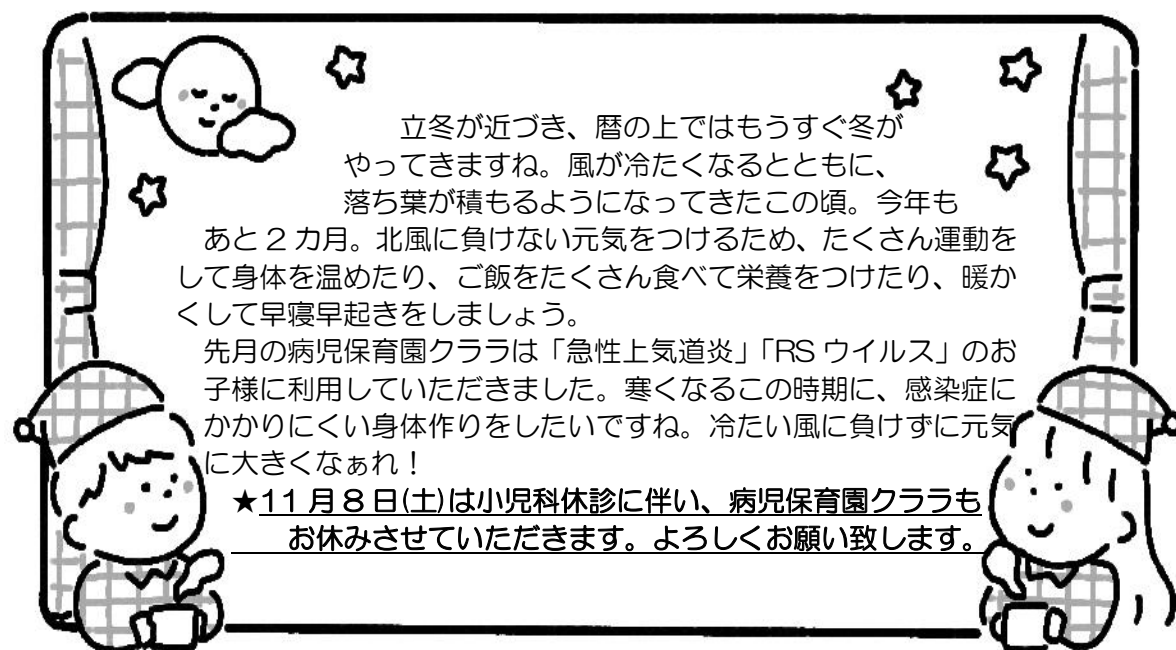
2025年 11月号 おおきくなあれ



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.kawamuramedical.or.jp>

No. 308



★11月24日は和食の日★

日本の食文化にとって実りの多いシーズンである秋に、みんなが「和食」文化について知識を深め、和食文化の大切さを再度知るきっかけとなるように願いを込め、11月を和食月間に制定し、11月24日をいい日本食「和食の日」と制定したそうです。子どもたちに「和食」とは何か、日本食の文化を日々の食事の中で伝えてみてもいいですね。

●和食と言えば「一汁三菜」。

ご飯と汁物の他に「菜(おかず)」を3つで一汁三菜といいます。毎回「一汁三菜」を用意するのは難しいことも多いですね。「一汁二菜」で考えても、十分栄養バランスが取れた献立になります。

●箸の持ち方

スプーンを鉛筆持ちできるようになったら、箸の練習がスタートしやすいです。鉛筆を持つように一本持ち、1を書くように動かしてみます。できたらその下にもう一本の箸を差し込みます。二本持てたら上の箸だけ動かします。つかみやすい食べ物、細かすぎないものから練習するといいと思います。子どものペースに合わせて練習してみてください★



★七・五・三について★

みなさんは11月と言えば何を浮かべますか？文化の日や勤労感謝の日などを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？そんな中で子どもたちにとって大切な行事がありますよね？11月15日は七五三の日です！！今回はそんな七五三についてお話していきたいと思っています。

【意味・由来】

子どもの成長をお祝いし、元気に育つように願う日です。

由来は、昔は今のように色々な種類のお薬や病院がなくて、病気にかかりやすかったそうです。7歳までは特に病気にかかりやすいとされていました。そこで、子どもたちが元気に育つように神様に願う儀式をおこなっていたのが、今の七五三へと受け継がれています。



【どうして、7歳、5歳、3歳とするの？】

昔行われていた儀式が元になっています。

昔は、3歳で「髪置き」と呼ばれる髪を伸ばす儀式。5歳で「袴着」という袴をつける儀式。7歳で「帯解き」という着物を留めている紐を帯に変える儀式をしていました。一般的には、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に神社に参拝（お参り）しますが、地域によっても違います。

子どもたちに聞かれたらこのように答えてあげてくださいね♪

★インフルエンザについて★

○インフルエンザの症状

38度以上の発熱に加えて頭痛や筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身症状が現れます。鼻水やのどの痛み、咳など風邪と同じような症状がみられることもあります。風邪に比べると全身症状が強いことが特徴です。乳幼児では中耳炎や熱性けいれん、脳症などの合併症を起こすこともあります。

○インフルエンザ予防

- ・流行前にワクチン接種をしましょう。ワクチンを接種してから抗体がつくられるまでに約2週間かかるので、インフルエンザが流行する時期までに接種しておきましょう。
- ・インフルエンザは人から人に感染する病気です。流行している時は、人混みを避けたり手洗い・うがいをしたり、人混みに行く時はマスクを着用して、感染ルートを断つことが大切です。

・室内ではこまめに換気をしたり、加湿器を使って適切な湿度（50～60%）を保ったりすることも大切です。

規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事や十分な睡眠（休養）を取り、感染予防に努めましょう。

