



令和5年2月1日
みずき保育園

ほけんだより 2月号



気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は節分です。暦の上では春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥ごえんを生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだった豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守る場所で食べさせましょう。



● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



いり大豆

ピーナッツ

アーモンド

好き嫌いをなくそう

0歳

離乳が進む8～9か月ごろになると、好き嫌いを表すようになります。嫌いなものは舌で口から出そうとしますが、これは初めての食べ物に対する警戒心のことも。

どうする？

一度食べなかったからといって、「この食品は嫌い」と決めつけず、調理法や味つけを変えて何度か試してみましょう。

1・2歳

イヤイヤ期には、好き嫌いもますますはっきりし、嫌いなものを拒否する態度を示します。しかし、無理に食べさせるのは逆効果。少しずつ食べられるようになります。

どうする？

楽しく食べることが基本。食べ物への興味をもたせつつ、嫌いな食材はいろいろな味つけや方法で調理します。

楽しく
食べる

いっしょに
つくる

野菜を洗う、
ちぎるなどの
お手伝いを



好きな味つけに

チーズ、
ケチャップ、
マヨネーズ味など

食べたら
褒める



予防接種や健診の受け忘れはありませんか？母子手帳の確認をよろしくお願ひします。