

あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生

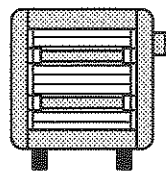


冬はやけどが増える季節 しっかり注意して安全に過ごそう

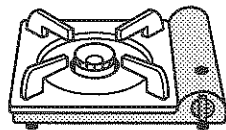
今年も早いもので、もう12月がやってきました。日ごとに寒さがつのる、これからの季節には、暖房器具や調理器具、熱い飲食物などによるやけどの危険が増えてきます。まずは、やけどをしないこと、そして、やけどをした時の対応を身につけ、安全に過ごしましょう。

あつく なる どうぐを おぼえる

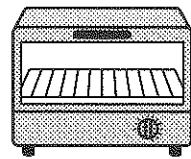
あつい ことが わかりやすい どうぐ



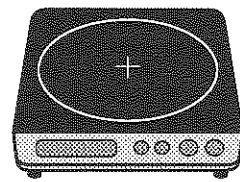
すといぶ
ストーブ



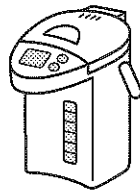
がす
ガスこんろ



おーぶんとすたー
オーブントースター



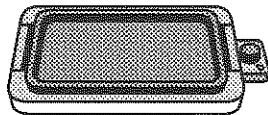
かひくっきんぐひーたー
IHクッキングヒーター



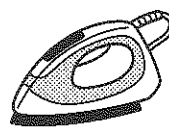
ゆわかし
ぼっと
ポット



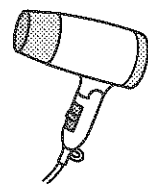
すいはんき



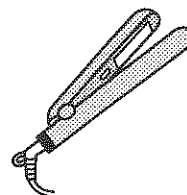
ほっと
ぶれーと
プレート



あいるん
アイロン



どらいやー
ドライヤー



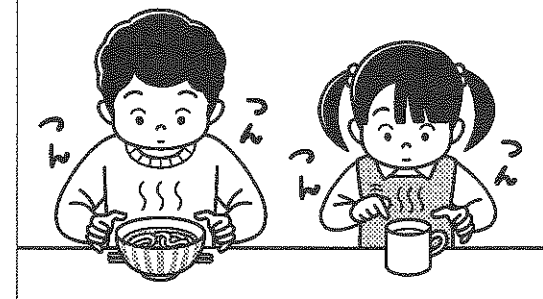
へああいるん
ヘアアイロン

あつい ことが わかりにくい どうぐ

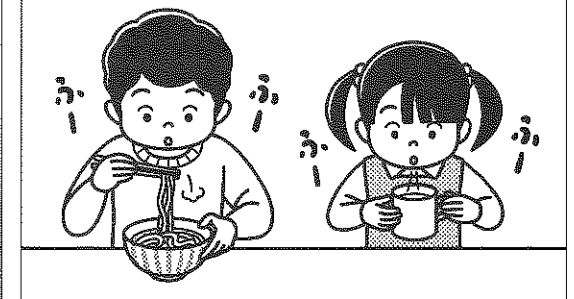
ひが ついたり あかく ひかる ものは あつそうだけど
みためからでは あつさが わかりにくい ものも あるよ。

保護者の方へ ストーブやガスこんろ、オーブントースターなど、炎が出たり赤く光ったりする道具は、熱さがわかりやすいですが、炊飯器や湯沸かしポット、ホットプレートなど、見た目からは熱さがわかりにくい道具には、注意が必要です。また、幼児に身近な道具ではありませんが、保護者の使うアイロン、ヘアドライヤー、ヘアアイロンなども、見た目では熱さがわかりません。使用後に冷ます時は、必ず子どもの手が届かないところに置いてください。やけどの対応は、とにかく十分に冷やすこと。そして必要に応じて病院を受診しましょう。

あつい たべものや のみもの



あつさを たしかめてから
うつわに さわる。

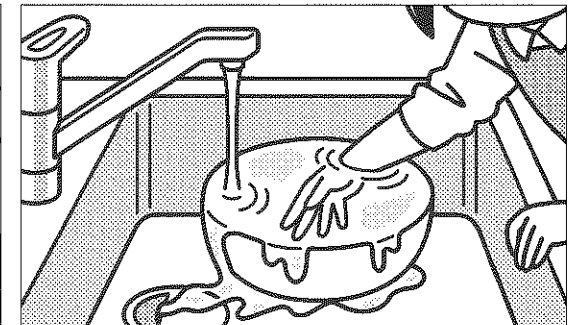


たべたり のんだり する
まえに すこし さます。

やけどを して しまった ときは



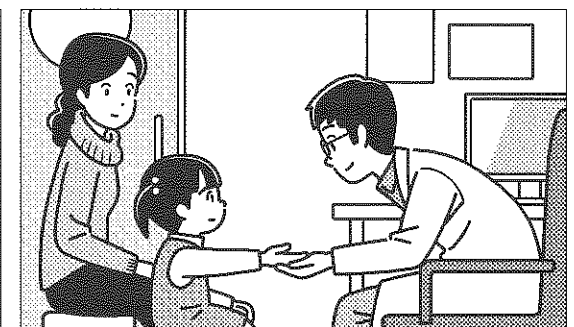
すぐに おうちの おとなの
ひとを よぶ。



つめたい みずを ながして
しっかりと ひやす。



みずぶくれに なったら
つぶさないように する。



やけどが ひどい ときは
びょういんで みて もらう。

1月号では「人が集まる場所での注意」
について取り上げます。

たのしくたべようニュース

冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜を見てみましょう。

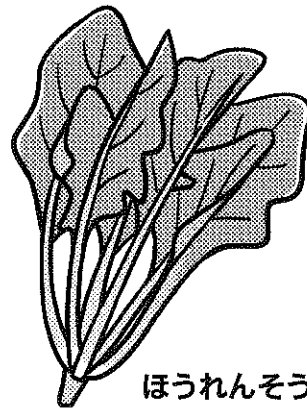
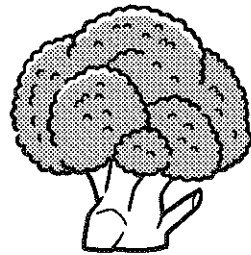


だいこん

さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。

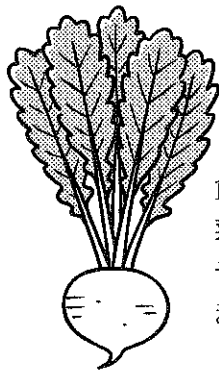
ブロッコリー

つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜で、ビタミンCが豊富。



ほうれんそう

カロテンや鉄が多く含まれている、緑黄色野菜です。

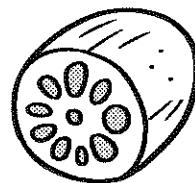


かぶ

日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。

れんこん

さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で、食物繊維も豊富です。



根深ねぎ

ねぎ

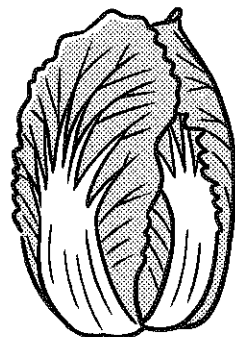
薬味としてもよく使われます。関東は根深ねぎ、関西は青ねぎが主流です。



青ねぎ

はくさい

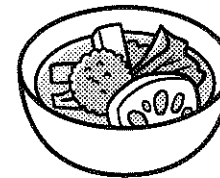
大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。



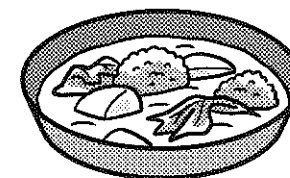
冬野菜を温かい料理で食べよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとることができます。

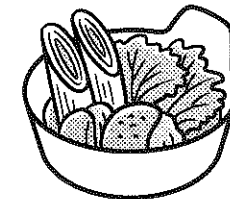
体ぽかぽか



野菜スープ



シチュー



鍋料理



かぶっち

12月22日は冬至

んがつく食べ物



なんきん
(かぼちゃ)



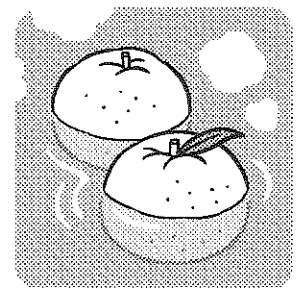
れんこん



うどん

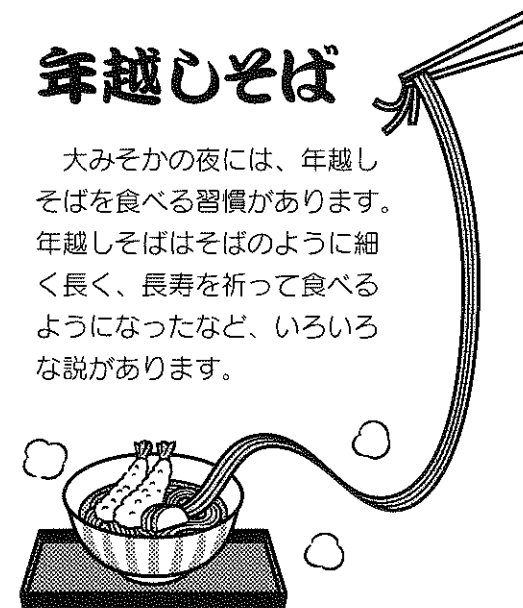
冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみかえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

ゆず湯



年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばはそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



旬の果物 みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

