



健康的な生活を！



あけましておめでとうございます。今年もこどもたちにとって、良い年になりますように。どうぞよろしくお祈りします。コロナ禍で、いつもと違うお正月と

なりましたが、楽しい休日が過ごせましたか？ 家でゆっくり過ごしたこどもたちも多いかもしれませんね。お休みがあげて園や学校生活が始まりましたが、体がだるかったり眠かったりしていませんか？毎日元気に楽しい生活が送れるように、生活リズムを整えることが大切です。

今の生活をチェックしてみませんか？ 健康な生活で病気に負けない体をつくりましょう。

生活リズムチェック

- 早寝早起きしてますか？
- 朝ごはん食べてますか？
- 歯みがきしてますか？
- 顔や手は洗いましたか？
- うんちしましたか？

※ 全部にチェックがつくように頑張りましょう。



まめ知識

小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さの始まりで1月5日ごろ、小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春までを「寒の内」といい、1年でいちばん寒い時期です。大寒はその中でも一番寒いとされる日です。



【かんたんレシピ】vol.6

人参、れんこん、ごぼうなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、風邪をひきにくくしたり、回復力を高めたりします。

ごちそういっぱい食べた後に、根菜を使った雑炊はいかがですか？ 風邪やのど痛い時や、胃腸の調子の悪い時の療養食としてもどうぞ。

れんこんと大根のみぞれ雑炊

《材料》

ご飯 2杯分、れんこん 1節(150g)、大根 1/8本(150g)、長ネギ 1/2本、しょうが 1かけ、卵 2個、だし汁 600ml、塩 小さじ 1/2、青ネギと塩お好みで適量

《作り方》

- ① れんこん、大根、しょうがはすりおろす。長ネギはスライス。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にだし汁を入れ火にかける。煮立ったらご飯、れんこん、長ネギ、塩を入れ、弱火～中火で5分程煮る。
- ③ ほどよく煮えてご飯が水分を吸ったら、大根を入れて全体をかき混ぜる。
- ④ 溶き卵をまわし入れ蓋をして数秒間蒸らす。お好みで塩で味をととのえ、小ネギを散らしてできあがり。



下ごしらえ済の材料



大根は他の食材が煮えてから入れます。



出来上がり！

病児保育所おりーぶ保育園

☎075(862)5800

(市バス南太秦停留所前)

✉olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp

病児保育所おりーぶ保育園