



新生活の始まる季節です

どんな準備が必要ですか？



桜も散りはじめ新生活が始まっていますが、いかがお過ごしですか？新年度を迎えて、保育園や小学校の新生活が始まり、こどもはもちろんですが、見守る親にとっても、ドキドキハラハラの毎日ではないでしょうか？「もっと、〇〇しておけばよかった！」「ちゃんと出来てるかな？」と心配なことばかりですよ。持ち物を揃えたり名前を書いたり多くの準備をされたと思います。

忘れ物しないためなどの準備は必要なことですが、何より大切なのは、子ども自身が元気に通えることです。毎朝、笑顔で通園・登校できるように、生活リズムを整えてサポートしてあげてください。

「朝の健康チェック」してみてもいいかな？

① 朝の目覚めはよかったですか？
朝すっきり目覚めると一日元気に過ごせます。「早寝早起き」は体も心も健康に維持するためには必須です！

② 朝ごはんは食べましたか？
空腹では遊べないし、やる気の出ません。楽しい時間を過ごせるように食べやすくおいしい朝ごはんを！

③ 顔色はいいですか？
毎日顔を見ている家族がみてあげて下さい。

④ 下痢、便秘していませんか？
大人でもすっきりしないと不快だし、気になって楽しめなす集中できません。人にも言いにくいことでもあるので…お家でもフォローが必要です



【かんたんレシピ】 vol.9

ジャガイモの千切りサラダ

《材料（4人分）》

- メイクイン(できれば新じゃが) 3-4個、水 1.5ℓ
- A [ゴマ油大さじ1、酢にんにくすりおろし各小さじ1]
- [塩こしょう各小さじ1/4]

《作り方》

- ① ジャガイモは皮ごと千切りにする。(スライサーなど使ってもいいですね)
- ② 水を鍋に入れて沸騰したら①を入れ、強火で加熱し、再び十分に沸騰したらザルにあげ、麺を洗う要領で、流水でしっかりとヌメリをとる。
- ③ ボウルにAをよく混ぜ合わせ、水気をよく切った②をいれてあえる。

春に出るじゃがいもは、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。5～6月に出るものを「新じゃが」と呼ばれています。

アレンジ編

- ・こってりが好みの方はマヨネーズ和えにしてもOK。
- ・ピーマンやキャベツの千切りを加えても◎



シャキシャキしてます。



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