

2023年4月

京都民医連中央病院

病児保育所

おーいぶ保育園

075(862)5800

新しい生活がはじまる季節です。

…こんなことに気を付けて…

桜便りが聞こえてくる季節になりました。新入園や進学、進級と子どもも大人もドキドキわくわくの時期ですね。新しい生活を元気で笑顔で送ってほしいですね。ご家庭でも様々な準備をされていることと思いますが、元気な体と心を維持できるようサポートしてあげてくださいね。

朝の健康チェック

新しい生活が始まり子どもたちは緊張の連続です。体調を崩しやすくなっています。毎朝子どもの様子を見てあげてください。

- 朝のめざましいですか？
- 顔色はいいですか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- きげんはいいですか？

しっかり食べよう朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。寝ている間に下がった体温は朝ごはんを食べることによって上がり、体や脳が動くエネルギーに変わり集中力にも差が出ます。



生活リズム

新しい環境になり、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。朝は余裕をもって登園登校できるように。「早寝早起き」「朝ごはん」「排便」の3つ頑張ってみましょう。

予防接種忘れていませんか？

発熱などで、予定していた予防注射が抜けているなんてことはありませんか？
時期が過ぎると高い費用がかかることもあります。また、病児保育室で他のお子さんへの感染予防の観点から未接種の方の受け入れができないこともあります。

引き続き、利用時は
コロナ抗原検査を受けて
医師連絡票に記載をお願いします。

【かんたんレシピ vol16】新じゃがいものガレット

《材料》2人分（直径20cmサイズ）

新じゃがいも 300g（約2～3個）、薄力粉大さじ1
塩、こしょう 少々、ピザ用チーズ60g、
オリーブオイル大さじ2、ケチャップ大さじ1

《作り方》

- ① 新じゃがいもは芽を取り除いて、皮付きのまま細切りにして、小麦粉、塩コショウを加えて和えます。
- ② フライパンに半量のオリーブオイルをひいて中火で熱し、①の半量を入れ広げます。その上にピザ用チーズを散らします。
- ③ ①の残りを②の上に広げ5分ほど焼きます。残りのオリーブオイルをかけ、5分ほど両面に焼き色がつくまで、焼きます。
- ④ 器に盛り付けケチャップを添えて完成です



じゃがいもは水にさらすと固まりにくくなるのでさらさずに…

Instagram

(インスタグラム)

フォローしてね！



このQRコードからアクセスできます。

保育室の様子やおーいぶ通信を投稿しています。是非見てくださいね。