



寒い冬がやってきました。寒いと暖房を入れた後、お部屋を閉め切ったままになりがちですね。のどが痛くなったり、頭痛がしたりイライラしてきたりするのは、部屋の空気が汚れて乾燥をしているためかもしれません。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め風邪をひきやすくするので、部屋の換気をして新鮮な空気に入れ替えましょう。また、水分(ほうじ茶、番茶、麦茶、さ湯、スープなど)をとって体も乾燥しないようにしましょう。

寒さ対策のひとつとして、食べ物も体を温めますよ。おかゆ、うどん、みそ汁、寄せ鍋など「ふーふー」しながら食べてみては？家族で一緒に温まりましょう。

もうすぐ、クリスマスとお正月がやってきます。風邪やインフルエンザにかからないように健康に過ごしてくださいね。



公民館の広場にも参加してね

市内各公民館では、親子ひろばや講座も行っています。先日丸子公民館で「抱っこdeライブ」フルート、チエロ、ピアノの3人の方のコンサートがあり、上野が丘公民館でも弦楽四重奏0~3歳のためコンサートがありました。これからはクリスマス関連の講座がたくさんあるので、ぜひ参加して楽しんでください。公民館親子の広場は、「子育てひろば情報」に記載してありますのでご覧ください。



12月になると街はイルミネーションできれいに飾られてクリスマスを想像します。クリスマスはキリストの誕生をお祝いする日ですが、すっかり日本の暮らしになじんでいますね。クリスマスが済むと年越しの準備です。大掃除をしたり年賀状を書いたりとか何かと気忙しい毎日です。小さいお子さんがいると大変ですが、無理をせずできることをして、みんな笑顔で新しい年を迎えましょう。



「いつまでも起きていて寝かすのに大変。どうしたら良いのか。」と1歳半~2歳のママに聞かれることが多かったです。こんなことを気に留めてみてはどうでしょうか。

※早めに寝るために入浴してから絵本を読み、子守歌を歌ったら寝るなどのルールを決めて、寝る時間を設定したらどうでしょうか。寝る時間の30分前には静かにして(テレビは消す)寝る時は部屋を暗く遊べない環境を作ってみるのも手です。お子さんが寝なくとも親は動揺せずに寝たふりをし、もしくは寝てしまっても良いのでは。それぞれの家庭で違いがあるかもしれませんが、パパにも協力してもらい工夫してみてください。

※早く寝ると成長ホルモンが分泌して体や脳の機能を作ってくれると言われています。起きている間に五感(見る、聞く、かぐ、味わう、ふれる)を使って活動することで、新陳代謝をうながし大脳を発達させてくれるようです。昼寝を長くせず休息程度で起こすのも重要なことのひとつです。

これから寒くなるので、外での活動量も少なくなりがちです。昼間は親子で一緒に体をいっぱい動かして、遊んでください。



公立保育園給食レシピ集より、簡単にできるおやつレシピを毎月紹介していきます。

◇ スイートポテト

材料	幼児1人分	大人4人分	作り方
さつまいも	70g	340g	① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、水にひたしてあくを抜き、ゆでるか蒸す。 ② ①を熱いうちにつぶし、Aを入れて混ぜる。 ③ ②を食べやすい大きさに丸め、アルミカップの上ののせる。 ④ 卵を割りほぐし③の表面にぬり、オーブンで軽くこげ目をつける。 ※スキムミルクの代わりに牛乳でもよい。
砂糖	8g	38g	
牛乳(スキムミルク)	A	24g	
バター	5g	24g	
卵	3g	15g	
アルミカップ(9号)	1個	4個	