

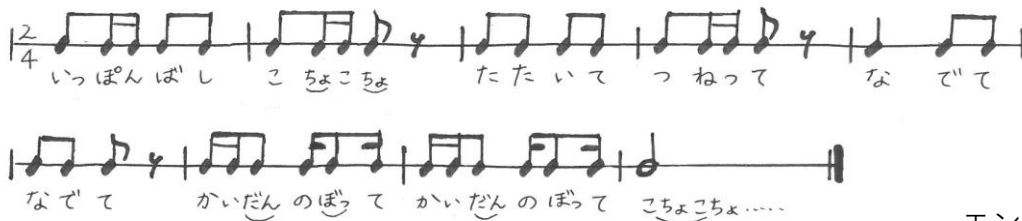


秋の訪れを感じられる季節になりました。夏の疲れや季節の変わり目ということで体調を崩しやすい時期ですね。疲労の回復や免疫力をあげるため、旬の野菜を使ったバランスの良い食事を心掛け、十分な睡眠をとり健康にお過ごしください。

いっしょにあそぼう♪ ~わらべうたや手あそびうた~

エンゼルでは、情緒の安定や成長にとっても良いと言われている、わらべうたや手あそびうたをたくさん歌っています。初めての病児保育の利用で緊張しているお子さんも、保育者に優しく語りかけられ、歌いながら身体に触れてもらうことで、だんだん笑顔になります。

エンゼルでも人気のわらべうた「いっぽんばしこちょこちょ」を紹介します。指を1.2.3...と増やしていき、「にほんばし」や「さんぽんばし」と変えて遊ぶのも面白いですよ。



エンゼル麻生 保育士

子どもの爪のケア

子どもの爪は、大人と比べ薄く柔らかいため欠けやすく、めくれやすい特徴があります。指しゃぶりや手づかみ食べなど、指先を口に入れる機会があり、衛生を保つためにもこまめにケアしておくといいですね。

【爪切りを嫌がるお子さんへの工夫】

- ・パパやママが目の前で爪を切って見せる
- ・「爪を切ったらさっぱりするよ」など、身だしなみを整える気持ちよさを伝える
- ・他のことに集中している間に切る
- ・好きな色やキャラクターの爪切りをいっしょに選ぶ
- ・年齢と爪の大きさに合った爪切りを選ぶ(はさみ型、電動やすり、クリップ型)

子どもの成長に合わせ負担のないように適切にケアしてあげましょう。

エンゼル麻生 看護師

あっさりミネストローネ

肌寒くなりスープや汁物が美味しい季節になりました。体調が悪い時でも水分、塩分を有効に補えるので積極的に取り入れたいですね。エンゼルで人気のオイル不使用のミネストローネをご紹介します。

<材料 4人分>

- ・人参…中 1/3 本
- ・水……5 0 0 cc
- ・玉ねぎ…中 1/2 個
- ・顆粒コンソメ… 2 g
- ・じゃが芋…中 1/2 個
- ・ケチャップ…大さじ 1
- ・マカロニ… 1 2 g
- ・塩…小さじ 1/4

- ① 野菜は皮をむいて1cm角に切る。
- ② 分量の水とコンソメ、塩を入れ火にかける。沸騰したら野菜を入れ、やわらかくなるまで中弱火で煮る。
- ③ マカロニを別の鍋で茹で、スープに加える。仕上げにケチャップを加えて味を調える。

エンゼル麻生 調理師

