



新しい年を迎え、冷たく澄んだ空気が清々しいですね。  
これからの時期は寒さも厳しく、体調を崩しやすくなります。  
早寝、早起き、そして十分な栄養や休息を心掛けて、生活リズムを整えていきましょう。

## 【楽しいね！エンゼルタイム】

エンゼルでは、お子さんの症状や年齢に合わせて、好きな遊びが楽しめるように環境を整えています。体調がよくない時ですので、一定時間の安静や休息など静かな時間を過ごすことも大切にしている、「エンゼルタイム」を取り入れています。

「エンゼルタイム」とは、保育者が手遊びや紙芝居、手袋シアターやペープサートなどを演じて、お子さんとのやりとりを楽しんだりする時間です。手袋シアターが始まると、集中してジーッと見ているお子さんや、歌に合わせて身体を揺らすなどして、にこにこ見ているお子さんもいます。

終わった後には「もう一回！」と、リクエストがあることも多いです。

お子さんの症状にあわせて無理なく取り入れていく中で、安静の中でもゆったりと楽しい時間になればと思っています。



エンゼル川崎 保育士

## 【上手にチーン！で 鼻水スッキリいい気持ち】

ティッシュで鼻をかむ…大人は簡単にできますが、子どもにとってはちょっと難しいことのようにです。鼻水がたまると中耳炎や副鼻腔炎につながることもあります。寒さが厳しくなり鼻水も増えてくるこの季節。鼻水のかみ方を練習してみませんか。

- ① 顔の前で1枚のティッシュを広げたまま持ち、口の息でティッシュを揺らす
- ② 慣れてきたら、口から息を吸って鼻で吹く
- ③ 机の上にティッシュの丸めたものを置き、片方の鼻を指で押さえて、鼻息だけでティッシュを飛ばす

親子や兄弟で同時に行い、「誰が一番遠くに飛ばせるかな？」とゲーム感覚でやると、楽しく練習することも出来ますよ。

1度に両方の鼻をかんだり、強くかみ過ぎると、鼻の粘膜や鼓膜を傷つける場合がありますので、注意が必要です。



エンゼル川崎 看護師

## 【おやつで大人気 切り干し大根のごはん】



切り干し大根は、大根を細長く切って乾燥させた乾物で、干すことで甘みが増して栄養もグンとアップした食材です。

### ＜材料＞ 大人茶碗4杯分

白米	1.5合
切り干し大根 (乾燥)	15g
ツナ油漬缶	70g
人参	70g
醤油	8cc
塩	2g

- ① 水洗いした切り干し大根を、たっぷりの水またはぬるま湯に15～20分浸ける
- ② 洗った米に、だし汁または切り干し大根の戻し汁を1.5合のメモリまで加え、30分以上浸す
- ③ 人参は千切り、戻した切り干し大根は水気をしっかり切って細かく刻む
- ④ ②に③、ツナ、醤油、塩を加えて炊く



切り干し大根を水で戻すと約4倍になります。戻し汁にも栄養が含まれているので、捨てずに煮汁や味噌汁などに使うと良いでしょう。また、切り干し大根は鮮度を保つため、開封後は冷蔵庫での保管をお勧めします。



エンゼル川崎 調理師