



春の風が暖かな季節になりました。気温の差が大きく、入園・進級などの生活の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節を行うとともに、休息も十分にとりながら心地よい季節を楽しんでくださいね。

入園・進級おめでとうございます ～お子さんに素敵なメッセージを～

4月から新生活が始まり、わくわく・ドキドキの毎日をお過ごしている方も多いかと思います。新しい環境に慣れるまでは、子どもも大人も疲れが出やすくなりますね。そんな時こそ、ぜひ1日を頑張ったお子さんと自分を労ってギュッと抱きしめて、褒めてあげてください。くつつくことで愛情が深まり安心感を得られるだけでなく、お互いのストレスを取り除き、ストレスへの抵抗が高まるという効果もあるそうです。また、褒めることは“あなたのことをちゃんと見ているよ、注目しているよ”というメッセージです。“あなたはこんなに素敵だよ”と伝えることもできます。より気持ちが伝わるポイントは…

①些細なことこそ褒める

褒めるタイミングはパーフェクトに良いことをしたタイミングではなく、好ましい行動をし始めた時、している時。ほんの些細なことでも構いません。いつもできている簡単なことを言葉にしてあげてください。

②具体的に褒める

何がどのように良かったのか、子どもの心に寄り添いながら具体的な行動を伝えてあげましょう。

(例)「お薬が飲めてえらかったね」「エンゼルでお迎えを待っていてくれてありがとうね」

お子さんに対してだけでなく、保護者の方自身もたまには息抜きをしたり、“これだけでできればいいか！”と自分に優しくなってあげてくださいね。私たちもお子さんがエンゼルで少しでも安心して過ごせるように、一人ひとりの気持ちを温かく受け止めていきたいと思ひます。



エンゼル中原 保育士



朝ごはんはなぜ大事??



「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？実は、脳や体に良いことがいっぱいあるので、いくつかご紹介します。

脳が元気になる！

睡眠中も動いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ご飯の食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり血液が体中によく巡って、活動的になります。

入園・進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムが崩れがちです。ご家族の皆様で見直し、健康的に過ごせると良いですね。

エンゼル中原 看護師



スマイリー クッキング



エンゼル中原で人気の“スピナチサラダ”をご紹介します。野菜が苦手のお子さんでもペロリと完食していますよ。また、職員も家庭の献立に取り入れるほどほうれん草がメインの人気のサラダです。

(材料) ほうれん草…1束
人参…中 1/3
シーチキンフレーク…1缶

A $\left\{ \begin{array}{l} \text{酢} 5\sim 7\text{g} \\ \text{しょう油} 15\text{g} \\ \text{砂糖} 7\text{g} \end{array} \right.$

(作り方)

- ①ほうれん草は、茹でて水にさらしてあく抜きをする。2～3cm に切って絞る。
- ②人参は千切りにして茹でる。③A の材料を合わせておく。
- ④シーチキンは、油を切ってそのまま使っても良いが、フライパンで軽く炒って使うと臭みがとれて美味しく仕上がる。
- ⑤ほうれん草と人参を軽く絞り、炒ったシーチキンと A を和えて出来上がりです。

エンゼル中原 栄養士