



# スマイリー



♪春の風が吹いてきたら、メダカもちょうちょも小鳥たちも…♪と温かい風が吹く季節になりました。子どもたちにとっては、進入・進級により生活環境も大きく変わる時期です。うがい・手洗い・衣服調節を上手にするとともに、お家でゆっくり過ごす等の休息も十分にとって元気な毎日を過ごしましょう。

## わらべうた遊び

昔から歌い継がれているわらべうた…。エンゼル中原でもたくさんのわらべうたを歌っていますが、今回はその中でも子どもたちに人気のわらべうたを紹介します。布（ハンカチ）一枚で、すぐに覚えて遊べるわらべうたです。

図のように、布（ハンカチ）を歌いながら上下させ、「ばあー」と顔を出すと子どもたちはみんなにっこり笑顔になります。特に音程はないので歌詞を替えたり、お子さんの表情に合わせてリズムを替えたりして、お子さんと楽しいひとときを過ごしてみたいかたがでしょうか。③の「とんでったー」は、お子さんの頭にソーツとかぶせ、再び「ばあー」ととってあげても楽しいですよ。

♪じーじーばあ じーじーばあ じーじーばあ じーじーばあ  
①両手で、ハンカチの上の両端を持ち、保育者の顔の前でゆっくり上下に動かします（4回繰り返す）。

♪ちりん ぼろんと  
②ハンカチを持ったまま、静止して待ちます。

♪とんでったー  
③ハンカチをふわっと放り上げます。

〈スタート〉



エンゼル中原 保育士



## ナースからの ワンポイントアドバイス（健康）

一日の気温差が大きく、体調を崩しがちな春…。入園や進学など環境の変化で緊張が続くと、心身ともに疲れもたまりやすくなります。自宅で過ごす時間をたっぷりとることがお子さまの休養に繋がります。

今回は発熱時にクーリングをする際に便利なグッズの御紹介を致します。手作りのポシェットに保冷剤を入れて脇の下に挟みます。ガーゼや薄手のタオル、ゴムがあれば手軽に作ることが出来ますのでお試しく下さい。お子さまの好きな柄で作ると、嫌がることなくクーリングさせてくれるかもしれませんね。



※背でパッテンを作り、保冷剤が脇の下にくるように両肩にかけます。

エンゼル中原 看護師



## スマイリークッキング

エンゼル中原のおやつの中でもおかわり続出の「炊き込みご飯」を紹介します。すべての材料を炊飯器に入れ、スイッチオンで出来ます。

- 〈材料〉
- 米 1.5 カップ
  - 鶏肉ささみ 2 本（一口大・ツナ缶でも美味）
  - 人参 60g（中 3/1 千切り）
  - 砂糖 15g 醤油 10g 塩 3g
  - だし汁（水+昆布だし 3g）

炊飯器 1.5  
カップの  
目盛りに  
する

\*1口大の鶏ささ身を醤油小さじ1で絡めておくと、より美味しく出来上がります。

鶏ささ身は、低脂肪・高蛋白質で離乳期のお子さんから使えるとても便利な食材です。家族全員同じ献立で、おやつだけでなく3度の食事でもお試しく下さい。

エンゼル中原 栄養士

