



スマイリー😊

令和2年 10月
川崎市病児保育施設
エンゼル川崎・中原・宮前・麻生

秋の深まりが感じられる今日この頃です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と楽しみの多い季節ですね。新型コロナウイルスの終息も見えず、またインフルエンザ等の感染症が流行し始める季節でもあります。手洗い、うがいをして予防するとともに、きちんと食事をとり規則正しい生活を送り、免疫力を高めて元気に過ごせるようにしたいですね。

😊😊こどもたちもにこにこ😊😊

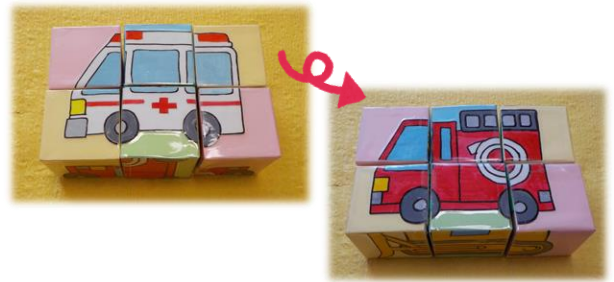
エンゼル中原では、お子様の体調に合わせて楽しく過ごせるように、保育士が手作りのおもちゃを作って、一緒に遊んでいます。牛乳パックや色画用紙、色付き紙粘土を使ってかんたんに作れますので、ぜひお子さんと一緒にオリジナルの手作り遊具をおうちで作ってみてはいかがでしょうか？



おばけちゃんの
着せ替え遊び



つり遊び



絵合わせ

エンゼル中原 保育士

😊元気に過ごそう

病気にならないように元気に過ごすためには、規則正しい生活習慣が大切です。1日3食バランスよく食べる、日中は身体を動かして遊び、よく笑い、夜はぐっすり眠る。そして手洗い・うがいで感染予防に努める。新しい生活様式をきっかけに生活習慣を見直したいですね。



からだを動かして遊ぶ



よく笑う

よく食べる



手洗い
うがい

免疫力
UP↑

早寝
早起き

エンゼル中原 看護師



スマイリークッキング

<鮭缶バーグ>

コロナウイルスやさまざまな病気に感染しないためには、自身の免疫力をアップさせることが大切です。鮭缶は常備できて免疫力をアップさせる食材です。お子さんが大好きなハンバーグのメニューを紹介します。

<材料> 小判型 小8個分

- ・ 鮭水煮缶 大1缶(180g)
- ・ 片栗粉 15g
- ・ 木綿豆腐 150g
- ・ みそ 6g
- ・ 生姜汁 少々
- ・ 油 適量

<作り方>

- ① 鮭水煮缶、木綿豆腐は水気をきる
- ② ボウルに①と生姜汁、片栗粉、みそを入れ良くこねる
- ③ 熱したフライパンに油をひき、小判型にまとめた②を入れ両面をこんがり焼く

ポイント

- ・ 木綿豆腐はしっかり水分を切るとまとめやすくなります。
- ・ 鮭缶は油で調理することで、より免疫力をアップさせることができます。

エンゼル中原 栄養士