



スマイリー😊

令和2年1月

川崎市病児保育施設

エンゼル川崎・中原・宮前・麻生

季節的に一年でもっとも寒く風邪などの病気にかかりやすい時期です。
うがいや手洗いを欠かさず行うことと、室内の温度や湿度を調節し健康管理に十分気を付け、元気に過ごしたいですね。

♪ 家族団らんのごはん! ♪

エンゼルを利用するお子さんは病気のため、朝ごはんを少量しか食べられずに入室してくるお子さんもおりますが、給食室からのいいにおいに誘われて「おなかですいた!」との言葉がよく聞かれます。同室のお子さんと一緒に「おいしい!」と言いながら食べる姿を見ると、私たちも安心します。

現代の社会では、家族で食べる機会が減少し一人で食べる“孤食”が増加していると聞きます。乳幼児時期から家族一緒に食べる事がコミュニケーションの機会となり又、食事のマナー(スプーン・箸の持ち方、使い方や食べ方等)が身につく場でもあると思います。

家族と一緒に食事をする和一層おいしく感じられるでしょう。

エンゼルの
昼食とおやつ



煮込みうどん
豚肉の鉄火煮
ほうれんそうのお浸し



米粉のかぼちゃケーキ

エンゼル川崎 保育士



冬の感染症予防~手洗い・うがい

空気の乾燥や寒さにより鼻や喉の粘膜バリア機能が低下してウィルスが体内に入りやすくなります。手洗い、うがい、マスクなど基本的な予防策を正しく行いましょう。

手洗い...手はいろいろな物に触れるため一番ウィルスが付きやすい場所です。

帰宅時や食前は特に気を付けて、石けん+流水で30秒以上流します。

*目に見える汚れがない場合や、手が洗えない場面では、手指消毒用のアルコール製剤を使用すると便利です。

うがい...ウィルスを流す他に、喉の粘膜に潤いを与えて、ウィルスの侵入を防ぐ働きもあります。

*効果的なうがいの方法

①クチュクチュうがい

2~3回、口の中全体に水を行き渡らせるように、口内を洗います。



②ガラガラうがい

「あー」と声を出すと、声帯が広がり喉の奥まで洗えます。(15秒を2~3回)

エンゼル川崎 看護師



スマイリークッキング (肉団子スープ煮)

寒い冬には温かい食べ物が一番ですよ。今回は風邪をひかないように野菜がたくさん取れて身体が温まるメニューをご紹介します。

(材料)5人分

*鶏挽肉200g *パン粉16.5g *塩0.5g *水750cc
*コンソメ3g *白菜120g *人参45g *玉ねぎ40g
*春雨14g *塩2.5g *片栗粉5.5g

(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 春雨は戻してから食べやすい大きさに切り、茹でてお椀に個別によそっておく。
- ③ 鶏挽肉、パン粉、塩をボールに入れよくこねる。(パン粉は水に浸しておく)
- ④ 鍋に水を入れコンソメ、塩を入れ野菜を煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたところへ③を団子に丸め、④のスープにいれて煮る。
仕上げに水溶性片栗粉を入れる。

★鶏団子に生姜を少々入れてもおいしいです!(チューブでもOK)

★野菜は冬瓜とうがんなどもおすすめです。

エンゼル川崎 調理師

