

9月に入り、朝晩涼しく、過ごしやすい日が増えてきました。夏の疲れがでてくる時期です。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

【野菜たっぷり 甘酢あん肉団子】

材料(4人分)

- 豚挽き肉 400g 玉ねぎ 1/2 個 にんじん 1/4 個
- ピーマン 1 個 塩・生姜・醤油 少々 卵 1 個
- 水 100cc ○中華だし 少々 ○酢 大さじ 2
- 醤油 大さじ 3 ○砂糖 大さじ 2~3 ○酒 大さじ 1
- ケチャップ 大さじ 2 片栗粉・水 適量

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、油を引いたフライパンでしっとりするまで炒める
- ②豚挽き肉を常温に戻し、塩・生姜・醤油・卵を混ぜて練る
- ③冷めた野菜を加えさらに混ぜる
- ④一口大に丸め、揚げていく
- ⑤○のついたものを鍋で煮たて、最後に片栗粉と水を溶いたものを加え、甘酢あんを作る
- ⑥揚げたミートボールと甘酢あんをからめて完成♪

野菜が苦手な子でも食べやすいメニュー



クックパッド 参照

【予防接種の基礎知識】

今回は「MR（麻疹・風疹混合ワクチン）」についてです。

～MR（麻疹・風疹混合ワクチン）～

定期接種 生ワクチン 皮下注射



☆麻疹（はしか）、風疹（三日はしか）を防ぐ☆

麻疹は発熱と赤い発疹、風疹は発熱と発疹、耳の後ろの腫れなどが主な症状です。感染力が強く、後遺症や合併症が出やすい病気です。ママからもらった免疫が1年くらいでなくなってしまうため、1才を過ぎたら優先的に摂取したいワクチンです。麻疹、風疹のどちらか一方にかかってしまった場合でも、血液検査で確実にかかったとわかっている以外は、予防接種を受けましょう。

☆定期接種対象月齢☆ I期は1～2才未満に1回。II期は5～7才未満で小学校就学前の1年間に1回。

☆接種回数☆ 計2回

☆別の予防接種との間隔☆ 中27日以上

☆効果の持続期間☆ 10～15年
(2回接種で99%の人に免疫ができます)

☆副反応チェックポイント☆

ホームケアでOK

38度未満の発熱 発疹がでる

診療時間外でも受診が必要

指で押さえても消えない発疹(点状出血、紫斑)
 38度以上の熱が続く 咳、呼吸が荒い 嘔吐

緊急受診！！

けいれん



最新！赤ちゃんの病気新百科 ベネッセコーポレーション 参照



製作よくばりアイデア150 ひかりのくに 参照

保護者のみなさまへ

☆最近18時過ぎにお迎えにみえる方が増えていきます。18時に退室ができるようにお迎えをお願いします。また、お迎え時間が大きく変更になる場合はあらかじめご連絡ください。

☆小さいお子さんが靴を履いて来園した際に、帰りに下駄箱に靴を忘れていかれることがあります。お帰りの際は、お荷物同様、下駄箱の確認もお願い致します。