

春風が心地よく吹き抜け、さわやかな季節となり、周囲は春色に染まり、気分も明るくなってきました。

慣れない環境の中で、初めての園生活で疲れが出ることもあると思います。しっかり睡眠をとって体を休めるように心がけましょう。

ミッキーのおすすめ健康レシピ

今年 1 年は体調の悪い時でも食べやすいメニューを紹介していきます。

【簡単中華がゆ】

材料(1人分)

- | | |
|----------------------|---------|
| ごはん 茶碗1杯 | 鶏ささみ 1本 |
| しょうがのしぼり汁 少々 | ごま油 小1 |
| 酒 少々 | 小ねぎ 適量 |
| A 中華スープの素(鶏がらスープ) 小1 | |
| A しょうゆ 小2 | A 酒 大1 |

作り方

- ①鶏ささみは酒をかけてラップし、電子レンジで約 40 秒加熱しておく。
- ②鍋に 2 カップ(分量外)のお湯を沸かし、A の調味料を入れてごはんを加える。
- ③ささみを小さくさいて入れ、10 分間煮る。
- ④しょうがとごま油を加え、ひと煮して火を止め、器に入れて小ねぎを散らして完成。



クックパッド 参照

ごま油の香りが食欲をそそります♪

【予防接種の基礎知識】

今年度は予防接種について紹介していこうと思います。

第 1 回目は「**接種の流れ**」についてです。
接種前日から当日までの流れをみていきましょう。



～接種の流れ～

前日は接種に必要な予診票に記入をして、母子健康手帳と一緒に用意しておきましょう。赤ちゃんの体調もチェック。熱、下痢、そのほかの症状がないか様子を見てあげましょう。

持っていくもの

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 予診票・接種券(自治体により異なります) | <input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル |
| <input type="checkbox"/> 診察券(個別接種の場合) | <input type="checkbox"/> おむつ替えセット |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 | <input type="checkbox"/> 着替え 1 組 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 汚物入れ用のビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> お金 | <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ |
| <input type="checkbox"/> 黒のボールペン | <input type="checkbox"/> 抱っこひもやスリング |
| <input type="checkbox"/> 赤ちゃんの飲み物 | |

当日お母さんは動きやすく楽なスタイルにしましょう。赤ちゃんの肌着は上腕部を出しやすい下着がおすすめです。脱ぎ着しやすい服を選ぶと楽です。

- 出かける前に検温と体調をチェック
- 受付 (集団接種の場合、受付時間に幅がありますが混雑することもあります。個別接種は予約制の場合が多いようです。)
- 検温
- 問診・診察
- 医師と保護者が予診票にサイン
- 接種
- 30 分待機(アレルギー症状などのトラブルがないか様子を見ます)
- 終了



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



1 色画用紙をこいのぼりの形に切る



2 色紙や千代紙を手でちぎる



3 こいのぼりにはる



製作よくばりアイデア 150
ひかりのくに 参照



●和紙や包み紙など、いろいろな素材で作ってみましょう。

ゴールデンウィーク中のミッキーの開園について

4/30 (火)、5/1 (水)、5/2 (木)

通常通り開園します。