



# かるがも通信

令和2年11月発行  
2020年度 第7号  
マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

公園や街路樹が色づき、木枯らしも吹きましたね。保育園の子どもたちはどんぐり拾いに近くの公園に行ってきました。公園一面のどんぐりに「うわー！どんぐりいっぱい！」と目を輝かせていました。園庭ではどんぐりケーキやどんぐりご飯を作ったりして秋の自然を満喫しています。

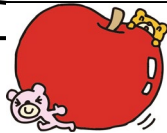
11月は霜月と呼ばれる名の通り、霜が降り始め朝晩の寒暖差が激しい季節です。健康に気をつけて過ごしましょう。

## 風邪・感染症を防ぐポイント

- ①手洗いうがいをこまめにする。
- ②室内の温度は20～22℃くらいに湿度は60%くらいに保つ。  
(ただし、1時間に1回は窓を開け換気しましょう)
- ③早寝早起きの習慣をつける。
- ④嘔吐物の処理は迅速にする。
- ⑤身の回りの消毒をする。



また、風邪予防対策のひとつにあげられるのが野菜や果物をしっかりとること、ビタミンA(βカロテン)は粘膜の形成に不可欠で、不足するとかぜのウイルスが侵入しやすくなると言われています。ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高めます。



## 下痢の時の食事

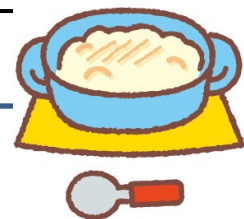
腸に炎症のある下痢は、粘液便になります。粘液もなく元気で機嫌も悪くない場合は離乳食を止める必要はありません。量を少し減らして様子を見ましょう。おすすめは、整腸作用のあるりんごのすりおろし、おかゆやおじや、柔らかく煮込んだスープなどです。柔らかく煮込んだスープは消化もよく、水分補給にもなります。

柑橘系や牛乳やチーズなどの乳製品、ジュース、生野菜、繊維の多い野菜は避けましょう。

## おすすめのレシピ

### 人参とりんごのおかゆ

- ①人参とりんごをすりおろす。
- ②すりおろした人参と、おかゆ(離乳食の場合はその時期に合わせたもの)と浸るより少し多めの水を鍋に入れかき混ぜながら普段より少しやわらかめになるように煮る。
- ③すりおろしたりんごを入れてかき混ぜ、温まったらできあがり。(離乳食初期、中期の場合はもう少し煮た方がよいです。)



## 小麦粉粘土で遊んでみませんか？

小麦粉粘土は口に入れても安心なものなので手を使う遊びができるようになる2歳くらいから遊べるようになりますが、お子さんの様子を見て1歳くらいからでも遊べます。口に入れても安心ですが誤飲のないようにお子さんの様子を見ながら遊んでください。小麦アレルギーのあるお子さんは小麦粉粘土でも反応が出てしまうので米粉を使った粘土を使うとよいですね。

お子さんと一緒に作ってみる事で科学的な好奇心もわいてきますし、また、いろいろな色の粘土を合わせることで「赤と青を混ぜたら紫になった！」など色彩感覚も養うことができます。

手を使うことでボタンをかけたたりお箸を使ったりといった日常のスムーズさにもつながっていきます。

## 小麦粉粘土の作り方

材料：小麦粉 200g（1カップ）  
サラダ油 大さじ1（つや出しとまとまりを良くします）  
塩 大さじ1（防腐剤の代わりになります）  
水 120～140ml（湿度などにもよるので様子を見ながら加えて下さい）

- ①ボウルに小麦粉と塩を入れて混ぜる。
- ②①に少量の水を入れて混ぜる。混ぜながら少しずつ水を加える。
- ③サラダ油を入れ粘土の固さになるまでこねる。  
（初めのうちパラパラしいますが、こねていくとだんだんまとまっています。）
- ④食紅で色をつけるといろいろな色の粘土ができます。



所在地 板橋区前野町5-24-10  
（北前野小学校前）  
TEL 03-3960-2850

