



社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター
 2022年3月



保健だより

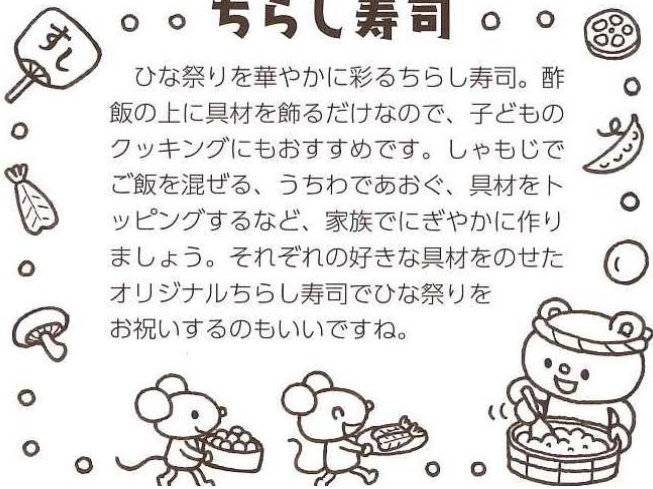


まだまだ寒い日が続き、暖かい春の訪れが待ち遠しいですね。今月の育児講座は2日(水)にひなまつりの集いを予定しています。皆様のご参加、お待ちしております。

食育

ちらし寿司

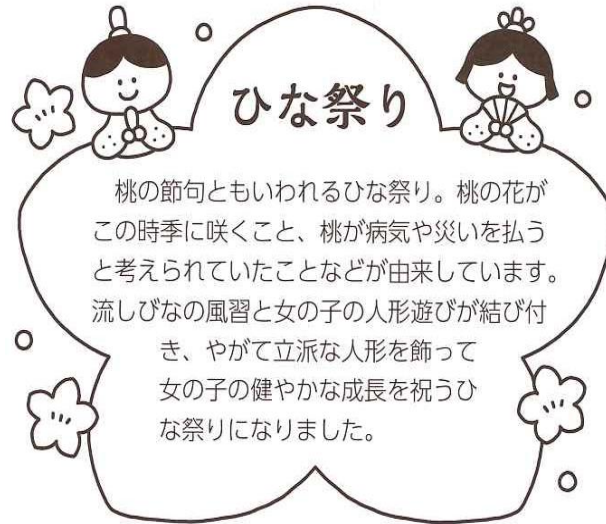
ひな祭りを華やかに彩るちらし寿司。酢飯の上に具材を飾るだけなので、子どものクッキングにもおすすめです。しゃもじでご飯を混ぜる、うちわであおぐ、具材をトッピングするなど、家族でにぎやかに作りましょう。それぞれの好きな具材をのせたオリジナルちらし寿司でひな祭りをお祝いするのもいいですね。



行事

ひな祭り

桃の節句ともいわれるひな祭り。桃の花がこの時季に咲くこと、桃が病気を災いを払うと考えられていたことなどが由来しています。流しびなの風習と女の子の人形遊びが結び付き、やがて立派な人形を飾って女の子の健やかな成長を祝うひな祭りになりました。



絵本のひろば



もしかして? カゼのあとの中耳炎にご注意!



なんと、約60~70%の子どもが小学校入学までに一度はかかるといわれる「中耳炎」。

のどや鼻の細菌が管を通して中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。ようやくカゼが治ったかな...? というときも、注意が必要です。

こんな症状があれば要注意!

- 耳が痛い
- 発熱
- 耳の違和感
- 耳がふさがったように感じる
- 耳だれ
- 聞こえがわるくなる

症状をきちんと言葉で伝えるのは、子どもたちにとって難しいものです。

機嫌がわるくなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも。



変化に気がいたら、なるべく早くに耳鼻科を受診しましょう。



今月のおやつ「桜餅」

材料(1人分)
 ・白玉粉 2g
 ・水 25cc
 ・こしあん 8g

- ☆作り方☆
- ① 白玉粉に分量の水を加え、生地を作る。
 - ② こしあんを一口大に丸める。
 - ③ ①を楕円形にして、ホットプレートで焼く。
 - ④ ③が焼けたら、②のあんを巻く。

※市販の塩漬けの桜の葉っぱを巻いても美味しいですよ。

春になったら家探し!

うさぎのおうち
 文：マーガレット・ワイズ・ブラウン
 絵：ガース・ウィリアムズ
 訳：松井るり子
 ￥1,300+税 54203

春になり、子うさぎは自分の家探しに出かけました。こまどりやかえるに出会い家を見せてもらいますが……。うさぎの家は、見つかるのでしょうか? 春の美しさを感じられる、植物などの背景も見どころの一つです。

満開の桜がうれしい!

ほわほわ さくら
 作：ひがしなおこ
 絵：きうち たつろう
 ￥800+税

空いっぱいに咲いた桜の花。花びらは「ほわ ほわ ほほほ」と、うたうように春風に舞っていきます。それを追いかける子どもの様子から、桜に囲まれたうれしさが伝わってきます。満開の桜を見に、春の散歩に出かけたくなるかも!?