



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4月

やわらかな春の陽ざしを浴びて色とりどりの草花が咲き始め、気持ちの良い季節になってきましたね。今月の育児講座は18日（月）に移動動物園、また21日（金）にはベビーマッサージを予定しております。是非、ご参加ください。

食育

春の野菜 アスパラガス

春を告げる野菜のアスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には、疲労回復を促したり、皮膚の新陳代謝を活発にしたりする働きがあります。また、穂先の部分には抗酸化作用のあるルチンが含まれています。緑色が鮮やかで茎に張りがあり、穂先が詰まっている物、切り口がみずみずしい物が新鮮です。乾燥に弱いのでラップフィルムなどで包み、冷蔵庫で立てて保存します。根元は硬いので、ピーラーで薄く皮をむくとおいしく食べられます。

健康

OK! つめを切って清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

絵本のひろば



「まるまる ふわふわ だーれ？」
 丸まっている生き物の特徴とともに「だーれ？」と問いかけます。
 次のページには動き出した姿が、またその次のページに正解が描かれます。
 つるつる、つんつんなど、様々な特徴がある生き物が登場します。

作/わかやましずこ
 童心社



保健だより



0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がり靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

歩き始めころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



立った姿勢ではいてみてチェック!

- 歩き方が不自然ではない? 痛いところはない?
- かかとがぶかぶかしていない?



今月のおやつ「よもぎ団子」

<作り方>

- ① よもぎはよく洗い、沸騰した湯に重曹（小さじ1/2）を入れ、柔らかくなるまで茹でる。茹で上がったたら水にさらす。
- ② よもぎと水（50cc）をミキサーに入れ、細かくする。
- ③ 白玉粉と豆腐を混ぜ②を入れてよく混ぜる。水を入れ、耳たぶくらいの固さにし、丸める。
- ④ 沸騰した湯に入れて茹でる。浮き上がって少ししたら冷水にとり、きな粉をかけて出来上がり。

<材料> (16個分)

| | |
|-----|------|
| 白玉粉 | 100g |
| 絹豆腐 | 75g |
| よもぎ | 20g |