



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

旬の野菜

だいこん、しゅんぎく、かぶ、ブロッコリー
こまつな、わかめ、たら、しらうおわかざぎ、いちご、りんご、みかん

※冬は野菜の甘味が増し、栄養満点。魚介の脂がのっておいしい季節です。

季節のレシピ

患方ロール

●材料
食パン(サンドイッチ用)...3枚
焼きのり...3枚
キュウリ...1/2本
スライスチーズ...3枚
ロースハム...3枚

●作り方

①食パンにマーガリンを塗る。スライスチーズが包んであったセロハンの上に食パンの大きさに切った焼きのり、食パン、スライスチーズ、薄切りにしたキュウリ、ハムの順にのせ、のり巻きの要領で巻く。

●調理ポイント

スライスチーズが包んであるセロハンを「まきす」代わりに使うことで、パンを簡単に巻くことができ、乾燥を防げます。

2月20日は「アレルギーの日」です。赤ちゃんや小さな子供に多い「食物アレルギー」についてご紹介します。

食物アレルギー Q&A

質問①

食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくいのか?

答え

遅らせるほうが危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

ある研究では、生後4~5カ月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10~12か月に卵を食べ始めたグループの方が卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおりを開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

質問②

1回食べて大丈夫ならもう問題ないのか?

答え

量を増やしてみましょう。

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出る場合があります。例えば、卵を1/8個食べても大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合があります。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりやすい、鶏卵、牛乳(ミルク)、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきます。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐ受診できる時間帯に試しましょう。

質問③

食物アレルギーって、防ぐことはできないのか?

答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

子どもとスキンシップ♪ 「ブランコゆらゆら」

★抱っこブランコあそびを楽しみます。回転ブランコにもなります。

遊び方

子どもの両手を背後からつかんで体を持ち上げ、左右にゆっくりゆらします。また、向き合って両わきに手を入れて持ち上げ、左右にゆっくりゆらします。

ポイント「やさしくゆらす」

あたまを強くゆするような動きは避けること。子どもがいやがるときは、目をあためてあそびましょう。



食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。

ところが皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。

おすすめの絵本

あつぷつぶ〜のぶ〜

作: あいはら ひろゆき
絵: すずき まみ
出版社: サニーサイド



さあ、にらめっこがはじまりますよ。まずは赤鬼さんとにらめっこ。「わらっちゃまけよ あつぷつぶの〜」ページをめくると.....「ぶ〜〜」と思いきり頬を左右からへこませて変な顔! 次は緑鬼さん...

まめの かぞえうた

作: 西内 ミナミ
絵: 和歌山 静子
出版社: 鈴木出版



「ひとつまめひとつ あったとさ」「ふた一つ ふたごのはっぱの あかちゃんげんきよくでできたよ」...と数を数えるたびに豆が生長していくかぞえ歌です。表紙に描かれたたくさんの豆が印象的。裏表紙では鬼も豆を食べていますよ。節分の夜、豆まきをしたあとに家族みんなで読みたい絵本です。

「鬼は外! 福は内!」今月は節分がありますね。この時期ならではの遊びを楽しむことで、子どもたちに季節の移り変わりを感じてもらえるといいですね。暦の上では立春を迎えています、もう少し寒い日が続きます。季節特有の感染症にも気をつけ、しっかりと予防対策をして乗り切りましょう。