

お天気が良いと暖かかったり、雨が降ると急に寒くなったりと体調を整える事が難しくなってきましたね。寒暖差に対応できるよう、薄手の衣類を脱いだり着たりすることで調節し、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

毎週火曜・木曜日、園開放をしています。
9:30~12:00、未就園児を持つ保護者の方が対象です。
予約不要です、お子さんと一緒にあそびにいらしてください♪

11月の行事予定

19日(火) みんな見てね
21日(木) 身体測定
26日(火) お楽しみ会
28日(木) バランスボール教室

バランスボール教室

講師：二木 恵末氏 (バランスボールインストラクター)
日時：11月28日(木) 10:00~
対象：生後2ヶ月以降~1歳のお子さんとお母さん
持物：お茶やミルクなど 親子で水分補給できるもの

※ お母さんも動きやすい服装でお越しください。

教室への参加希望の方は予約が必要ですので、ご連絡をお願いします。

『インフルエンザ』と『かぜ』、何が違うの？

かぜは、のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、のどの痛み・鼻水・咳といった症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

食欲の秋です。おいしいものがたくさんあり、大人も子供もなんでもおいしく感じ、食べられることのしあわせを感じますね。
旬の食材を取り入れつつ食欲の秋を楽しみましょう。

市販のおやつ選び方



おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはん・パン・麺類・イモ類・果物・野菜・牛乳を組み合わせて選びましょう。ラップで包んで作るおにぎりや食パンにチーズやハムを挟んだロールサンドも手軽でおすすめ。

でも毎日手作りするのは大変です。
『おせんべい+果物+牛乳』や、『ビスケット+ヨーグルト』など『市販のお菓子に+α』の合わせ技も取り入れてみていいですね。

手づかみ食で野菜たっぷりうどんおやき

(生後9~11か月頃から)

子どもが大好きなうどん、こぼしたりひっくり返したりと大変なことになっていたなんて経験はありませんか？手づかみ食ができるうどんおやきの作り方を紹介します。野菜や魚・肉を混ぜて作ればバランスよく栄養も摂れます♪冷凍保存もOKです！

材料 (3~4食分)

茹でうどん 1袋
にんじん(みじん切り) 約30g
ピーマン(みじん切り) 1個
しめじ(みじん切り) 約10g
ひき肉(鶏または豚) 約80g
かつお削り節 大さじ1
小麦粉 大さじ3
水 大さじ3
醤油 小さじ1/2
サラダ油 適量

作り方

茹でうどんは約1cmに刻んでおく。
にんじん・ピーマン・しめじはみじん切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをしレンジ(600w)で約1分加熱しておく。
ポウルに1と2・ひき肉・鰹削り節・小麦粉・水・醤油を加えてよく混ぜる(生地が緩かったら小麦粉を足してください)。
フライパンにサラダ油をキッチンペーパーで薄く引き、生地を手づかみできる大きさに広げて、弱めの中火で両面焼く。

対象

カミカミ期のお子さんから召し上がっていただけます。
※中に入れる具はお好みのものにアレンジして作ってみてください。旬の野菜も取り入れてみてくださいね♪

