

おたより 地域版

病児・病後児保育室

こんにちは かんがるーむ です

NO.5 2020年8月13日

発行

社会福祉法人至誠学舎立川

成育しせい保育園

病児・病後児保育室 かんがるーむ

〒157-0074

東京都世田谷区大蔵2丁目10番1

8号

TEL: 03-5727-2232

大蔵2丁目交番 となり

新型コロナウイルス感染症発症が続いていますね。

かんがるーむもお問い合わせは多数頂いていますが、8月も7月同様の対応となっています。ご不便をおかけしてはいますがどうかご理解の程宜しくお願い致します。



診断名のついた感染症はご利用できます。

溶連菌感染症やアデノウィルスなど通常ならば隔離室対応の感染症はご利用できます。上気道炎、気管支喘息、喘息などの症状の場合、現在は受け入れられない状態です。また、ご利用ができる感染症でも咳などの風邪症状がある場合は同様となります。

新型コロナウイルス感染症の可能性のある場合はご利用ができない状況です。

- ・保護者や同居者などに濃厚接触者やPCR検査を受けている方がいる。
- ・通園先や仕事先などの施設でコロナが発症し休園や休業をしている。

★万一かんがるーむご利用後にコロナ感染症が判明した場合はご連絡をお願い致します。

※なお、新型コロナ感染状況により変更になる場合もあるためご利用時にご確認下さい。ご理解の程宜しくお願い致します。

こどもの睡眠はとても大事

寝苦しい夜、睡眠不足になっていませんか。お子さんの睡眠不足や睡眠障害が続くと、肥満や生活習慣病などのリスクを高める危険性があります。

★どうして肥満になるの？→脂肪を分解する働きをもつ成長ホルモンの分泌量が少なくなり脂肪が体に溜まりやすくなります。

★免疫力が低下するかも？→腸の悪玉菌が増え、リンパ球の機能が低下するので免疫力が下がり風邪をひきやすくなったり熱をだしやすくなります。

眠る時には次のことに気をつけてあげてくださいね。

- ・お子さんが眠る1~2時間前には入浴し、歯を磨いて絵本を読むなど寝る前の生活リズムを整えて続けていきましょう。
- ・扇風機やクーラーを上手に利用して熟睡できるように工夫してみましょう。あせも対策にもなりますよ。
- ・頭を冷やすと気持ちが良いですが、冷却シートを額に貼る場合は剥がれて口や鼻を塞ぐ事故がおきているので気をつけて下さい。

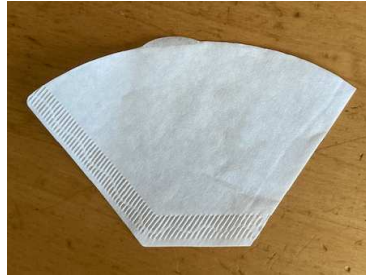


photo - 775115

保育室ではこんなことをしています！



コーヒーフィルターをつかってちょうを作ってみましょう。絵の具でポンポンともようをつけます。かわいたら、テープでつけてモールをまきつけて、できあがり☆☆☆



どんな虫をみつけたかな？

夏の虫を作って、大きな木につけたり、とったりする遊びを用意しています！



完成！

人気の給食のご紹介

夏バテ予防に！

夏野菜いっぱい ラタトゥイユスパゲティ

<材料> 4人分

- ・スパゲティ…300g
- ・トマト…中2個
- ・赤ピーマン…1個
- ・かぼちゃ…1/8個
- ・ケチャップ…大さじ3
- ・片栗粉
- ・玉ねぎ…1個
- ・にら…1束
- ・トマト缶…1缶
- ・三温糖、濃い口しょうゆ…適量
- ・なす…1個
- ・人参…1/2本
- ・油…適量

memo

かんがるーむでは、利用時にご希望の方には給食を提供しています。
(アレルギーの除去対応はしておりません)。

作り方

- ① トマトは湯むきしてざく切り、かぼちゃは皮をむく。
- ② 玉ねぎ、赤ピーマン、人参はみじん切りにする。なす、かぼちゃは、さいの目切りに、にらは1~1.5cm幅のざく切りにする。なす以外は下ゆでをする。
- ③ 鍋に油をひき、玉ねぎをよく炒め、なす、赤ピーマン、人参、なす、かぼちゃを加えさらに炒め、トマトの水煮缶、ざく切りにしたトマトをつぶしながら加える。水を1カップ加えて中火で10~15分煮る。
- ④ 調味料を加え③が煮えたら、にらを加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけてスパゲティソースの出来上がり！
- ⑥ スパゲティをゆでる。 ☆三温糖を使った甘めの味つけで野菜を食べやすくしています☆