



【 2023 年度 】 NO.73

暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

## 排便をチェックしましょう！

うんちは出ていますか？

そのうんちはどんな形ですか？

理想的なのは、毎朝バナナ状のうんちが出ることです。

朝うんちをしやすくするためには、朝ごはんをしっかり食べ、ゆっくりトイレに入る時間が必要です。また食事に豆や根菜など適度な食物繊維を取り入れ、水分を取り、適度に運動をすることも大切です。排便でお子さんの健康をチェックしましょう。



## ◆◆◆ 1年間の生活をふり返ってみましょう◆◆◆

子どもさんと一緒に、できたかどうかチェックしてみましょう。



- ①いつも決まった時間に起きた
- ②朝ごはんをしっかり食べた
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- ④よく噛んで食べた
- ⑤良い姿勢で食べた



- ⑥苦手な料理を1口でもチャレンジした
- ⑦食事の前に手洗いができた
- ⑧出来上がった料理を運んだり、食べ終わった食器を運んだ
- ⑨毎日うんちがでた
- ⑩いつも決まった時間に寝た



## ◆ひじきのふりかけ (作りやすい分量)

ひじき(乾)	5g
かちりじゃこ	30g
油	適量
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1と1/2
かつお節	小袋1袋
ゆかり	小さじ1/2
ごま	小さじ2

1. ひじきは水で戻す。
2. 鍋またはフライパンに油を熱し、ひじきとじゃこを炒める。
3. しょうゆとみりんで味付けし、仕上げにかつお節・ゆかり・ごまを加える。

※保育所で人気のふりかけです。

