



おすすめ えほん コーナー
『おふとんかけたら』

あったかいおふとん♡おふとんかけたら、どんな寝相になるのかな？お休み前に親子で一緒に楽しめる絵本です♪

作・絵/かがくいひろし
ブロンズ新社



冬の乾燥対策

冬になると乾燥する肌。日常生活習慣やシーンごとのポイントをおさえてみましょう♡

1. 部屋の加湿

加湿器を使って湿度50~60%ぐらいに保つことがポイントです。

2. 肌に良い食事

良質たんぱく質をしっかりと摂りましょう。卵、肉、大豆など意識して食べましょう。他にも、必須脂肪酸のサバやイワシ、カロテンのかぼちゃやにんじんもおすすです。

3. ストレスを溜めない

仕事や家事の合間に、意識して休息を取るようにしましょう。

4. 衣類の刺激を避ける

肌着やタオルは、柔らかく肌への負担が少ないものを選びましょう。防寒肌着の繊維が肌に合わない場合もあります。

5. 入浴時は手のひらで洗う

ボディソープはうるおいタイプなどを選びます。肌が乾燥しているときは、タオルやスポンジではなく、十分に泡立てた泡で手を使って洗うことをおすすめします。

6. 入浴はぬるめのお湯で

熱いお湯は肌の乾燥を進行させるので、38~40℃に設定し、お風呂上がりはすぐに保湿クリームなどでケアしましょう。

7. クレンジングと洗顔は短時間で

熱いお湯での洗顔は乾燥の原因に！水に近い常温がベストです。また、クレンジングも洗顔も、時間をかけすぎると保湿成分まで落ちてしまうのでなるべく短時間で済ませます。

巻きすぎなくても作れちゃう！

簡単☆子どもと作る恵方巻き

材料(4人分)

- 炊きたてご飯.....1合
- 市販の寿司酢.....規定の量
- ちくわ.....4本
- ☆鮭フレーク.....80g
- ☆マヨネーズ.....大さじ2
- ☆白こしょう.....適量
- 手巻き寿司用海苔.....4枚
- サラダ菜.....4枚

作り方

- 炊きたてのご飯に寿司酢を混ぜて寿司飯を作る。
- ☆を混ぜ合わせ、ちくわの横に切り込みを入れたところから詰める。
- ラップの上へ海苔を置き、上2cmを残して寿司飯を薄く広げる。
- サラダ菜を真ん中より下に置き、②のちくわを手前へおいて芯にしながらか手前から巻いていく。5分程置き、味をなじませて完成☆



恵方巻き

2019年2月3日の節分は、東北東です。神様がいらっしゃる恵方へ向き、食べている間はよそ見をせず無言で食べると御利益があるとされる恵方巻き。今年の節分は、家族みんなで恵方巻きパーティーはいかがでしょう♡

まめまき

詞曲：作者不詳

お に ほ そ と ち ち
お に ほ そ と ち ち

ば ら っ ば ら っ ば ら っ ば ら っ ま め の お と
ば ら っ ば ら っ ば ら っ ば ら っ

お に ば く こ お っ そ い り に ば ぐ て い か く み

26日(火)	乳児健診 平成30年10月生	スポカルイン 受付：12:15~12:30
7日(木)	1歳6ヶ月児健診 平成29年7月生	スポカルイン 受付：12:30~12:40
6日(水)	2歳児健診 平成28年7月生	スポカルイン 受付：12:30~12:40
13日(水)	3歳児健診 平成27年7月生	スポカルイン 受付：12:15~12:30

3日	(日)	ちとせクリニック	53-7228
10日	(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
11日	(月)	健生黒石診療所	53-3015
17日	(日)	盛耳鼻咽喉科	53-1187
24日	(日)	田村眼科	53-1256

☆子育てひろばは妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。
☆園の開放日は月~日、午前8時~午後5時までです。
☆子育て相談日：電話、面接、訪問、月~土、午前8時~午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)

ここが美郷こども園です。
Tel : 0172-52-3890
FAX : 0172-52-3915
メール : misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp
ホームページ : <http://misatohoikuenn.net/>