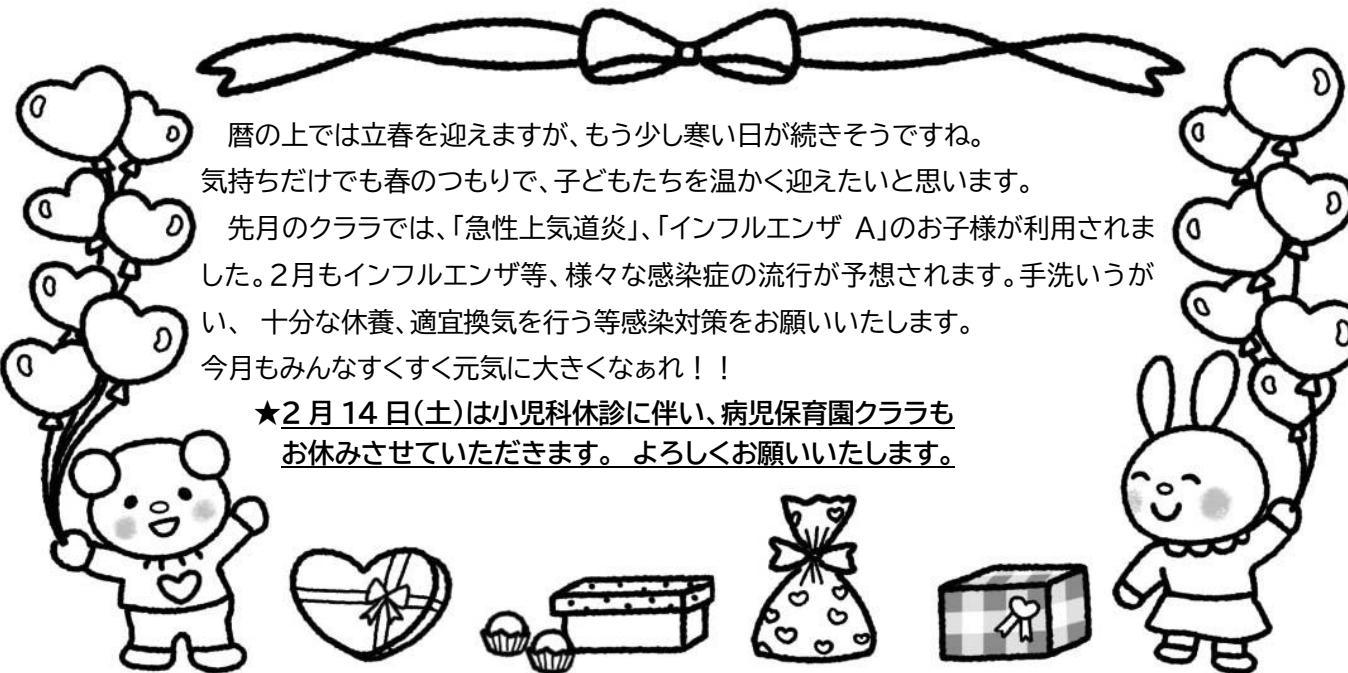


2月号 おおきくなあれ

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>



No. 311



暦の上では立春を迎えますが、もう少し寒い日が続きそうですね。

気持ちだけでも春のつもりで、子どもたちを温かく迎えたいと思います。

先月のクララでは、「急性上気道炎」、「インフルエンザ A」のお子様が利用されました。2月もインフルエンザ等、様々な感染症の流行が予想されます。手洗いうがい、十分な休養、適宜換気を行う等感染対策をお願いいたします。
今月もみんなすくすく元気に大きくなれ！！

★2月14日(土)は小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

☆冬場の服装について☆

まだまだ寒さが厳しいこの季節。お子さまの洋服選びに迷うことが多いのではないでしょうか。寒いだろうつい厚着にしすぎてしまい汗だくに…なんてことも！今回は屋内外での適切な服装について紹介をしていきたいと思います。

・屋外での服装

☆屋外での上衣の基本は「下着+薄手のトップス+上着」の3枚

乳幼児は大人に比べ体温も基礎代謝も高く、よく汗をかくため大人より1枚少なめにと言われます。しかし、絶対に薄着にさせなければならないということではなく、大人と同じ枚数を基本にして、上着は状況に応じて引き算していきましょう。「暑い！」と言われたときには「そんなはずはない」と思わず、臨機応変に脱着できる服を選ぶことが大切です。また、目安としては、背中に手を入れて汗をかいているようなら厚着です。その場合は、ジャンパーなどの上着はいらないでしょう。

・屋内での服装

☆屋内での上衣の基本は「下着+厚手のトップス」の2枚

屋内では、つい油断して薄着になってしまいますが、肌着に長袖の上着やズボンが良いとされています。寒そなうなら、カーディガンやベストなどを上に。室温は冬の場合は 18~23℃くらいが適温と言われています。汗をかいたらすぐ脱がせられるようにするのがポイント。お腹を冷やさないよう腹巻きやズボン、スリーパーも活用し、動きやすさとお腹の保温を意識しましょう。

○節分について○

節分とは毎年2月3日頃に行われる年中行事です。「1年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。

節分は毎年必ずしも「2月3日」とは限りません。あくまで「立春の前日」とされているため、立春の日付が動く場合は節分の日付も変わります。

○どうして豆まきをするの？

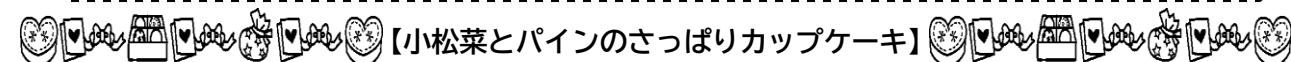
悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込むために豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。昔に鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。



○節分の日はどう過ごす？

- ・豆まきをする。
- ・豆を食べる…豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいといわれています。
- ・恵方巻を食べる…節分の日の夜に、その年の恵方を向いて願い事を思いながら、一言も話さずに食べると願い事がかなうともいわれています。

今年の方角は「南南東」です。



旬の野菜というと何を思い浮かべますか？冬の旬の野菜は小松菜、ブロッコリー、大根などがあります。今回は美味しく旬の野菜を食べられるおやつを紹介したいと思います。是非、ご家庭で作って食べてみてください。

【材料】 (4名分)

- ・小松菜 一株 ・パインアップル缶 3枚 ・薄力粉 80g ・ベーキングパウダー小さじ1
- ・卵 1個 ・砂糖 大さじ2 ・牛乳 大さじ2 ・バター 大さじ2 (12g)
- ・バニラエッセンス 適量 ・粉砂糖 適量

【作り方】 下準備：オーブンを 180°C に温めておく。

- ① 小松菜は茹でて水にとって水気を硬く絞り、みじん切りする。
- ② パイナップルは缶汁を切り、繊維に添って縦に一口大に切る。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ④ バターは耐久性の容器に入れて電子レンジ (600W) で 20~30 秒加熱して溶かしておく。
- ⑤ ボウルに卵を割りほぐして砂糖と牛乳、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。砂糖が溶けたら①の小松菜を加えてまんべんなく混ぜる。
- ⑥ ③を加えてさっくり混ぜ、最後に溶かしたバターを加えて大きく混ぜ合わせる。
- ⑦ 4分の1ずつカップに流し入れ、パインを放射状にのせる。
- ⑧ 180°C に熱したオーブンに入れて 20~25 分、薄く色づくまで焼く。竹串などで刺して、生地がつかなければ焼きあがり☆
- ⑨ 粗熱が取れたら粉糖をふりかけて完成！