

節分を過ぎ暦の上では春を迎えますが、1年で一番寒い季節になります。風邪などの感染予防の為に手洗いうがいをおこなわず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

子どもの食の困ったをどうする？ <お菓子を食べたがる>

お菓子を食べ過ぎるとおなかがいっぱいになってしまい、ごはんが食べられなくなってしまいます。栄養の偏りや肥満、むし歯の心配なども出てくるでしょう。市販のお菓子はとても濃い味付けがされていて、糖分や塩分も高めです。幼いうちからその味に慣れてしまうと味覚がうまきはぐくまれません。また、機嫌を直したり、静かにさせたりするためにお菓子をを用意するのもやめましょう。おやつ時間に、決まった量を食べるのが基本です。

感染症が流行するシーズンです！

冬は、ウイルス性の感染症が流行しやすいです。発熱や風邪症状のあるものと、嘔吐や下痢症状のあるものがあり、感染力が強いのも特徴です。

お子さんに症状がないか、家族間で感染がないかなど確認しながら注意して過ごしましょう。

大根のミルクみそスープ

ほくほくの大根を牛乳で煮てからみそを溶いた和風スープ。体の中からほっかほっかになります。

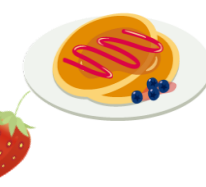
材料4人分

大根	150g	コーン	55g
玉ねぎ	50g	牛乳	200cc
ベーコン	2枚	大根葉(みじん切り)	小さじ2
バター	10g	みそ	20g
水	200cc		

- 1・大根は1cm角に切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切って半分長さに切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2・鍋にバターを熱して、1を中火で炒める。
- 3・2に水とコーンを加え、蓋をして大根に火が通るまで煮る。
- 4・牛乳を加え、煮立ったら、大根の葉を加えてひと混ぜして、火を止め、みそを加えて溶かす。

<たんぽぽクッキング>
ホットケーキ作り！！

ホットケーキを生地から手作りしました。
いちごやホイップクリーム、チョコをトッピング♥♥
とってもかわいいケーキができました(^)o(^)



<ひまわり親子クッキング②>
季節の野菜と肉団子のお鍋



6名参加していただき、園の味噌を使った具沢山の鍋が完成！！
野菜を切ったり、肉団子を作ったり、とても楽しい時間でした。
冬野菜と肉団子のうまみたっぷりです。

