

# めぐみっこだよい

No.87 2017.12.27 発行

早いもので、今年も残り4日となりました。

毎日気温が低く寒い日が続きますが、保育園の子どもたちは散歩に出かけたりと、外で元気の体を動かしています。

先日幼児組さんは、地域のボランティアの方とお餅つきを開催しました。前日から♪ぺったんこ それ ぺったんこ おもちをつきましょ ぺったんこ～♪と歌い、とても楽しみにしていた子どもたちです。当日も大きな声で歌いながら、力いっぱいお餅をつき、鏡餅を作りました！大きな鏡餅が出来あがりとてもうれしそうな子どもたちです。「お正月が楽しみですね」

## 家族みんなでガラガラうがい

風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの菌やウイルスはのどや鼻から体の中に入っていきます。外にはホコリやばいきんがいっぱい！効果的なうがいで感染予防の効果が上がります。手洗いとあわせて、家族みんなで習慣にしましょう。

◎外から帰ってきたら、洗面所へ！

◎水はいっぱい口に入れるとこぼれるので、お水は口に含む程度

◎上を向いて「あ～」と言いながらのどを震わせます。

慣れてきたら「あ～」「お～」と交互に言います。



◎うがいをした水はばいきんがいっぱいなので飲まずに、まわりに飛び散らないように静かに吐き出します。

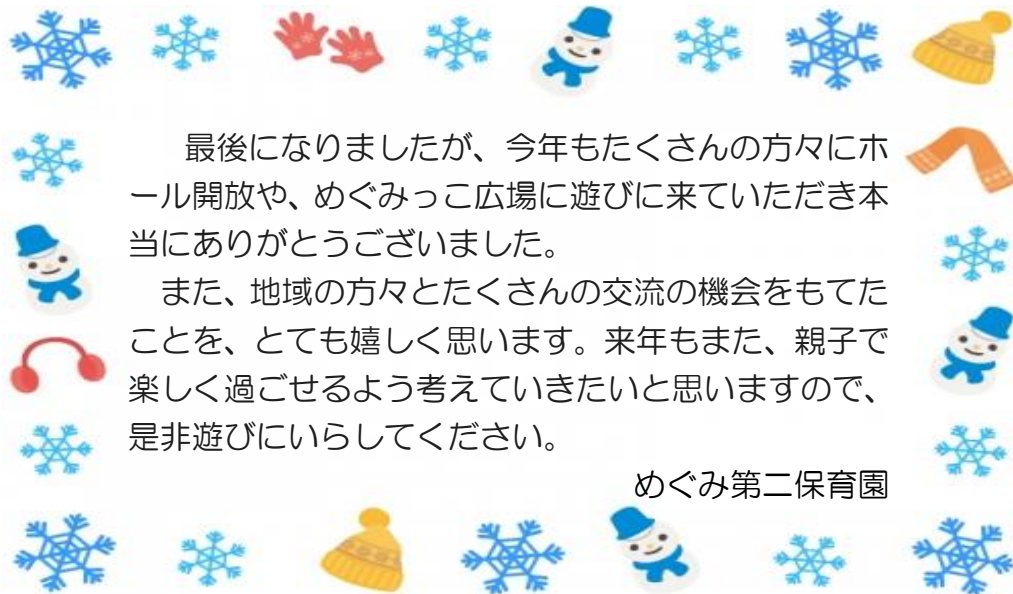
うがい液は、子どもには苦いので、緑茶や紅茶（カテキンやテアフラビンという成分が含まれるそうです）でうがいをすると予防効果が高いと言われています。



## 《本日のレシピ》

### 【大豆とじゃこの甘辛いため】 (4人分)

材料		作り方
大豆水煮	60g	①、大豆はさっとゆでておき、ザルにあけておく。 ②、フライパンに油をしいてしらすをいため火が通ったらゆでた大豆をいれる。 ③、調味料を入れてさらにいためればできあがり
しらす	35g	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
		
		



最後になりましたが、今年もたくさんの方々にもホール開放や、めぐみっこだよいに遊びに来ていただき本当にありがとうございました。

また、地域の方々とはたくさんの交流の機会をもてたことを、とても嬉しく思います。来年もまた、親子で楽しく過ごせるよう考えていきたいと思っておりますので、是非遊びにいらしてください。

めぐみ第二保育園