

ただけのこ 1月 だよい



こんな事をして遊んでいます！



本格的な冬を迎え、インフルエンザを始めとする感染症には警戒をしなければいけない季節となりました。引き続き子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。

お知らせとお願い

・ 祝日の開業日につきまして、3名以上の利用がなければ急遽お休みとさせていただきます。
また、職員の休みが取れない時は、事前にお休みとさせていただきます事がありますが、ご理解いただきます様よろしくお願ひします。

寒さが増してきてもお外で遊ぶ事が大好きな友達と一緒！短い時間でもおだっただけで遊ばせてあげたいです。お友達と一緒で遊んでください。寒い時期には体調を崩さないように気を付けてください。

今月の豆知識

気をつけたい

感染症

マイコプラズマ肺炎

体を温める食べもの

昔から、根菜類には体を温める効果があるといわれています。ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャスープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。

ゆっくりと進行するので、診断が付きにくい感染症です。比較的元気なのにいつまでも咳が続くのが特徴。飛沫によって周囲に感染します。多くは軽症で風邪と区別が付きにくく、5歳未満では感染に気づかずに治ることもあります。まれに入院したり重症化することもあります。眠れない、食べられないほど咳がひどい場合は要注意です。

やまちゃんレシピ

今回のメニューは

ホットプレートで煮込まないカレー！
焼きカレー

材料【4人分】

玉ねぎ(中)	1個
ご飯	2合分
合い挽き肉	400g
ゆでたまご	4個
水	200cc
カレールー	大箱半分
スライスチーズ(とろけるタイプ)	6枚

★仕上げに好みでパセリを散らすと彩も加わっていい感じに！！ただのこでは甘口にしましたが、辛いのが大丈夫なら中辛・辛口でもおいしくいただけます。

- 玉ねぎをみじん切り、カレールーは細かく刻み、ゆで卵は輪切りにしておく。
- ホットプレートに油を引かずに(合い挽き肉から油がでるの大丈夫です)合い挽き肉を炒め、色が変わった玉ねぎを加え、しっかりと炒める。
- 水とカレールーを加え引き続きしっかりと混ぜ合わせる。
- ある程度水分が飛んだら、ご飯を加え更によく混ぜ合わせる。
- よく混ぜたら、平らにならし、輪切りにしたゆで卵、スライスチーズはちぎってのせて、蓋をしてチーズがとろけたら完成！

🍷 かんぱいまでどうぞ！🍷
🍷 マークはお手伝いポイント！ただのこでも皆に手伝ってもらってます！