

# 表面からの続きのご案内



## ご利用にあたってのお知らせ

- ・体調不良(発熱・嘔吐・下痢)の方は、利用できません。
- ・同居の家族に感染症の疑いがある場合は利用できません。
- ・休園、学級閉鎖の場合はご遠慮ください。
- ・支援センター利用の際は、玄関にて手の消毒をお願いします。
- ・水分補給用の飲み物を持参することはOKですが、ジュース類は禁止です。
- ・電話での問い合わせは9:00～16:30にお願いします。
- ・各種の申し込みは9:30～14:30です。

- ・AM7:00の時点で鴻巣市に気象警報が発令されている場合は支援センターの開催を中止させていただきます。

尚、電話にての子育て相談等は行っております。

## ワンポイントコラム 今日は何の日!?

### 11月8日は『いい歯の日』

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘いもの＝虫歯ではなく、ダラダラ食べることが一番危険です! 「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子様の歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のためにお家の方がやってあげてください

### 11月9日は『換気の日』

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われてます暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で気を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。

### 11月12日は『皮膚の日』

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌になります。タオルでゴシゴシと強くこすらずに、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



### 実りの秋です

秋は米やいも類、くだものなどが実り収穫される季節です、各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫出来た感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。



### 魚料理を食べましょう

サンマをはじめとしたおいしい魚がたくさん出てきました。焼き魚は苦手な子が多いですが、照り焼きやパン粉焼きなど調理の仕方でごんと食べやすくなります。少しずつでよいのでチャレンジしてみましょう。



## 子どもの食の「困った」をどうする ☆野菜を食べない

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいですが、子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には5つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味で構成されています。このうち甘味・うま味・塩味は人間が生きるために必要なものなので、本能的においしく感



じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物のサインになり本能的に嫌う傾向があるのです。苦味のある野菜は下茹で処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグに入れるなどの工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜は切り方を工夫するなど調理の仕方を見直してみましょう。

## みんな大好き魚料理

### おかずレシピ

### 【さけのマヨネーズ焼き】



☆材料(子ども1人分)

- ・サケ 40g ・塩 0.1g ・こしょう 少々 ・にんじん 4g
- A・・・(マヨネーズ5g・パセリ0.1g・パルメザンチーズ2g)

☆作り方

- ①サケは塩・こしょうで下味をつける
- ②にんじんはすりおろし、Aと混ぜ合わせる
- ③①を鉄板に並べ、スチームコンベクションオーブンで200℃、10分焼く
- ④③を一度取り出して②を塗り、焦げないようにして再度1～2分焼く