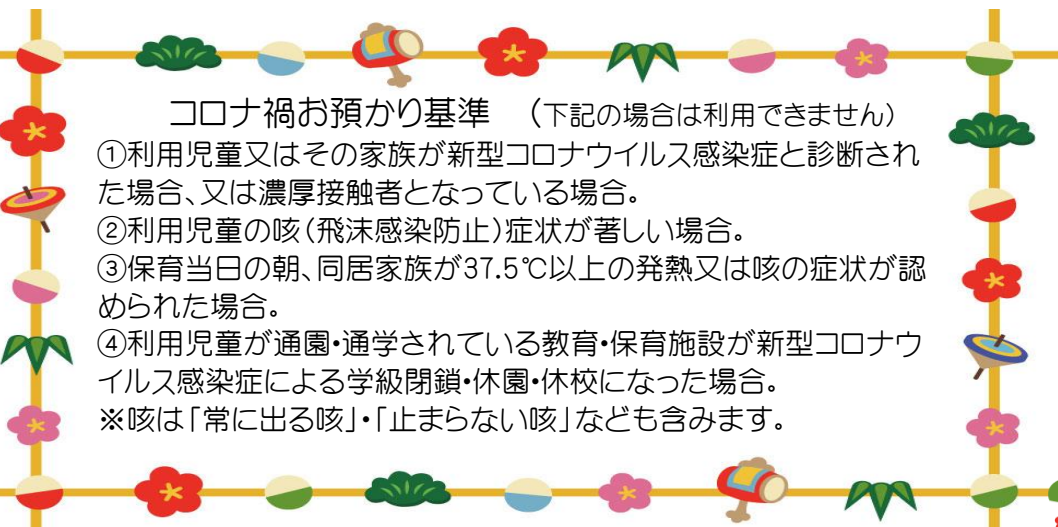


高石ゆりかごだより 冬号



吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。一方で透き通った青空を見上げると心地良さを感ぜられる季節でもありますね。



コロナ禍お預かり基準 (下記の場合は利用できません)

- ①利用児童又はその家族が新型コロナウイルス感染症と診断された場合、又は濃厚接触者となっている場合。
 - ②利用児童の咳(飛沫感染防止)症状が著しい場合。
 - ③保育当日の朝、同居家族が37.5℃以上の発熱又は咳の症状が認められた場合。
 - ④利用児童が通園・通学されている教育・保育施設が新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖・休園・休校になった場合。
- ※咳は「常に出る咳」・「止まらない咳」なども含みます。

寒さで冷える身体のトラブルに注意

「冷えは万病のもと！」と言います。冷えると血液循環が悪くなり頭痛・肩こり・生理痛などが起こります。身体を温めるための入浴や食べものを意識して取り入れましょう。



おすすめは足湯と温かい飲み物！
朝の時間帯は腸が大きく動きやすいとされています。温かいスープやお茶を取り入れると腸活作用が高められます。
足湯と温かい飲み物で身体の中から温まろう👉



おしょうがつ

もういくつねと お正月
お正月には たこあげて
こまを回して 遊びましょう
はやく こいこい お正月



おせち料理は

理想のアンチエイジング

- <えび> 身体を温める
- <ごまめ> 血行促進
- <黒豆> 美白や目の下のクマにおすすめ
- <栗きんとん> サツマイモとの組み合わせで美肌効果
- <おもち> 疲労回復



鮭缶のキムチスープ

- 鮭缶(180g) 1/2缶汁ごと
 - ・水 2カップ
 - ・キムチ 100g
 - ・ねぎ 1/2本[ななめ切り]
 - ・にら 1/2わ[ざく切り]
 - ・すりおろしたニンニクとしょうが
- 全て鍋に入れて沸騰後弱火で3分
ごま油・塩・こしょうで味をととのえて完成

鮭には免疫の働きやカルシウムの吸収をサポートするビタミンDと体を作っているタンパク質の原料になる必須アミノ酸をバランスよく含むので足腰を強くして免疫力を高める効果が期待できます。



※年末年始のお休み 12/29(水)～1/4(火)



運営 NPO法人ゆりかごネットワーク
072-232-6888
高石市訪問型病児保育センター
高石市東羽衣2-20-20 スワロウ内
Twitterはじめました @takaishihomon