

# 高石ゆりかごだより 春号

暦の上では3月です。待ち望んだ春がそこまで来ています。ただ、昼夜の寒暖差も大きく昼は暖かくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。体調管理にはお気をつけくださいね。



**お知らせ (4月～)**

- ・保育時間が変更されます  
8:00～19:00(17:30～はオプション)
- ・当日予約は当面休止となります
- ・電話番号が変更になります  
072-232-6888→080-7211-3434 又は 080-7211-3432  
詳しくは別紙を参照下さい。

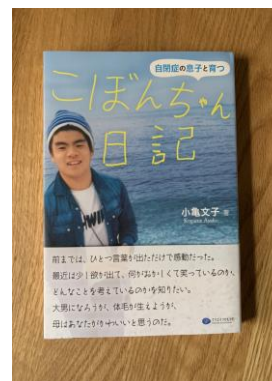
## 春の風物詩、アレルギーに打ち勝つ免疫力をあげよう！

免疫のバランスを調節している自律神経を乱れにくくしましょう。神経伝達を構築しているタンパク質、ビタミンB、鉄が豊富な食材をとることがおすすめです。とくに、この季節に旬を迎える貝類を積極的にとっていくことで、免疫のバランスも整ってくるでしょう。

**アサリと高野豆腐のお吸い物**  
高野豆腐は水で戻し食べやすい大きさにカットします。  
あさは、砂抜きし高野豆腐と一緒に水から煮て醤油、みりん、酒で味を調えます。



高野豆腐は和のスーパーフードです



子育て中「こんな時、どうしたら…」の気持ちに温かく寄り添ってくれる一冊です。



書籍紹介



### 1才～2才(敏感期)

この頃、大人の気付かないような細かな部分に注意をむけそれにこだわるようになります。

- 体を洗う順番。
- パパのコップの隣は私のコップ。など

これらは、子供の成長のあらわれです。お子さんと目線を同じにし何にこだわっているかわかってあげてください。そして一緒に共感してあげてくださいね。



親子で楽しくおうち遊びができるアイデアがいっぱいのInstagramです。ぜひお子さんと一緒に楽しんでみて下さい！



※2022年度は4月よりお誕生月に「お誕生日カード」を配布する予定です。お楽しみに！



運営 NPO法人ゆりかごネットワーク  
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  
080-7211-3434 080-7211-3432  
Twitterははじめました @takaishihomon

