



にじいろ便り

2月号

社会福祉法人楽山会
第二椎の実子供の家
2020年2月3日

2月4日は、立春です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦のうえではもう春だなんて信じられないですね。インフルエンザが流行り出す時期です。手洗い、加湿を十分に、暖かい飲み物なので、水分補給を行いましょう。ひとの多い場所へのおでかけは避けることも大事です。

インフルエンザ予防のポイント



インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちと、それを行動に移すことがとても大切です。

手洗いは、個人衛生の基本です。外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。また、咳やくしゃみを手でおおったときにも洗いましょう。

流水で手を洗えないとき、手指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効です。しかし、目で見えるような汚れが手についている場合は消毒効果が低下するため、その場合は流水・せっけんでの手洗いを行いましょう。

家族でインフルエンザ患者が出た場合は、看病をする際に、マスクを付けて、感染しないよう気をつけてくださいね。



離乳食～恵方巻き～



離乳食完了期からおすすめ！

赤ちゃん用の太巻きには海苔を使わず、青のりを使います。海苔は、喉に引っかかる恐れがあるので赤ちゃんには与えません。
<https://macaro-ni.jp/24609>より

【材料】

軟飯	100g (米 50g・水 100ml)	きゅうり	5g
青のり	大さじ 1	にんじん	10g
しらす	5g	しいたけ	5g
すりごま	ひとつまみ	かつお昆布だし	200ml

【作り方】

(あらかじめ米 1：水 2 で、軟飯を作っておきます。)

1. 100g の軟飯に、青のりを混ぜ入れます。
2. にんじん、きゅうりを 2 センチの千切り、しいたけを 5 ミリに切って、それぞれ別々にかつお昆布だしで軟らかくなるまで煮ます。
3. しらすはお湯で 1 分ゆでて塩抜きします。
4. ラップに、1 を平たく敷いて、しらす、にんじん、きゅうり、しいたけ、すりごまをのせて巻きます。
5. 赤ちゃんが食べやすい大きさに切ります。

