

2月 ケ・セラっ子だより

令和5年 2月号



児童発達支援事業所ケ・セラ&ケ・セラ Plus

先月の人気メニュー ~じゃが芋のおかか煮~

早いもので、2023年もあっという間に1か月が過ぎました。時の流れの速さに少し驚いています。そして「鬼は外！福は内！」いよいよ節分の季節がやってきました。子ども達は、豆まきをする準備万端です。まだまだ寒い日が続きますので、消毒や手洗いを良く心掛け、コロナやインフルエンザなどの感染症に負けず元気に過ごしたいと思います。

じゃが芋 25g	濃口醤油 2.5g
人参 10g	砂糖 1g
焼き豆腐 5g	みりん 1g
さやいんげん 3g	かつお節 0.2g

①じゃが芋・人参・焼き豆腐を小さく食べやすい大きさに切り、お鍋にひたひたの水を入れて柔らかくなるまで煮る

②調味料(醤油・みりん・酒)を入れて、ぐつぐつしたら、さやいんげん(小さめに切っておく)を入れ、鰹節を入れ混ぜ合わせる。

※少しくまみが欲しい時はほんだしを入れると美味しいです

お知らせとお願い

気温に合わせた衣服の調整をしましょう

「大人より一枚少なく」

子どもは体温が高く、よく動くので汗もかきやすいです(風邪をひきやすくなります)。裏起毛の衣服は汗を吸収しにくく動きにくくなるので避けましょう。

「肌着を着て保温を」

厚手の服を一枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が空気の層が出来て保温性があります。施設内は室温調整もしております。

「安全性を考慮して」

フードなしの衣服をご準備ください。(首回りの事故につながる恐れがあります。)

咳の風邪引いていませんか？

- ◆洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、**湿度を調節**し、喉を潤しましょう。
- ◆咳のひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。
- ◆麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で**水分補給**をこまめに行いましょう

今月の歌

♪おにのパンツ (ケ・セラ)

♪豆まき (ケ・セラ Plus)

今月の行事

- ・節分会
- ・避難訓練(不審者)