



第38号 平成24年12月

吐く息が真っ白くなり、朝晩も寒い日が続きますね。寒い日には、みんなで鍋を囲んだり、温かいものを食べるようにして身体をポカポカさせてくださいね。



## 感染性胃腸炎について



感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)は冬に流行します。感染後1~2日後に、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。症状が続く期間は通常3日以内と短く、発熱はあまり高くありません。健康な人なら、軽症で済みますが、乳幼児や高齢者では、症状が重症化することもあるため、早目の受診が、お勧めです。最も大切な予防法は、入念な手洗いを習慣づけることです。帰宅後、トイレ後、そして食事前や料理をする前に、流水・石鹸で手洗いをすることが大切です。万一、かかってしまった時には、水分補給と二次感染を広げないことが大切です。

## 子どもの話を聞く大切さ

きょう少し  
あなたの子どもが何を言おうとしているか耳を傾けよう  
きょう聞いてあげよう あなたがどんなに忙しくても  
さもないといつか子どもはあなたの話を聞こうとしなくなる

どんなにささいな勝利の話も どんなささやかなおこないも  
おしゃべりを我慢して聞き、いっしょに大笑いをしてあげよう  
子どもに何があったのか、何を求めているかを見つけてあげよう

そして言ってあげよう 愛していると毎晩毎晩  
叱ったあとは必ず抱きしめてやり「大丈夫だ」と言ってあげよう

子どもの悪い点ばかりあげつらっていると  
そうなってほしくない人間になってしまう  
だが同じ家族の一員なのが誇らしいと言ってやれば  
子どもは自分を成功者だと思って育つ

きょう少し、あなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう  
そうすれば、子どももあなたの話を聞きに戻ってくるだろう



## <<みかんのマメ知識>>

みかんをたくさん食べていると、気がついたらいつの間にか手が黄色くなっていたことありませんか？これはみかんのオレンジ色の色素であるカロチノイドが体内に吸収され血液を通して脂肪に色素が溜まった為、皮膚が黄色く見えるそうです。一時的なものなので、しばらくみかんを食べないでいると元にもどります。美味しいのでつい、たくさん食べ過ぎてしまいますが、体を冷やしてしまうおそれがあるので食べ過ぎには注意してくださいね。

### ★みかんの効能★

「ビタミンC、カロテン、クエン酸」がたっぷり含まれており疲労回復や風邪の予防乾燥しがちな肌の保温にも効果があります。また、捨ててしまうことも多い袋や白いスジにはビタミンCの吸収を高め毛細血管を強くしてくれたり、食物繊維が豊富に含まれているそうです。



## ～ アトピッ子のクリスマスケーキ ～

小麦粉、卵なしでもふっくらおいしいチョコレートケーキです♪

### 【材料】

- ・ホワイトソルガム粉 200g(米粉でも良い) ・かぼちゃパウダー 大さじ1
- ・重曹 小さじ1 ・アーモンド粉 大さじ3 ・アレルギー用チョコレート 50g
- ・黄桃ピューレ 300g ・アレルギー用オリーブ油 70g ・砂糖 100g

- ①ホワイトソルガム粉とかぼちゃパウダー、重曹を2回にふるいにかけアーモンド粉を混ぜる。
- ②オリーブ油と砂糖、黄桃ピューレを混ぜてから湯煎にかけて溶かしたチョコレートを  
加え混ぜる。②に①を加えてざっくり混ぜる
- ③180℃で30分焼く(余熱も忘れずに)

飾り付けは、チョコレートを溶かしたものを流したり、粉シュガーをふりかけてみたりしてはいかがですか？  
クリスマスのトッピングも忘れずにね♡



## ★ ★ マナンドコ ★ ★

ひと足早いですが、マナンドコクリスマス会をしました♪  
保育士によるクリスマスの大型絵本の読み聞かせや、手遊びをして楽しい時間を過ごしました。お子さんと一緒に簡単にできるステキなクリスマスカードも作り、クリスマスの雰囲気を楽しみながら過ごせました。子ども達に手作りのクリスマスツリーに飾りを付けてもらったり、お母様達はクリスマスカードを作りました。星のシールをはったり綿をつけたり...とてもかわいいクリスマスカードが出来上がりました。その後、座談会では7名のお母さまとアドバイザーを交えて、困っている事や子どもが出来るようになった事、子育ての心配事やヒントなど話していただきました。次回は1月下旬の予定です。ホームページでご案内します、是非お気軽にご参加くださいね。

