



暇アサヒ子育て情報ペーパー

Vol. 163 2023年 2月号

～保育理念～
健全な心身の発達を目的とし、最善の保育をめざす

暇アサヒヶ丘保育園
四条暇市南野 6-9-70
Tell...072-879-2003
fax...072-879-8000



お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は 37.5 度ですが、個人差があります。特に 0 歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱	36.7度	<低い
平熱	36.5度	<低い
平熱	36.3度	<低い

発熱

発熱

発熱

●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

明けまして おめでとうございます。
穏やかなお天気にもめぐまれた新年の幕開けとなりました。皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？
お正月にお供えた鏡餅を、木槌でたたいて開く鏡開き。この1年、元気に過ごせますようにと願いがらいただきます。
この1年が皆様にとって素晴らしい年であることをお祈りしています。今年もどうぞよろしくお願い致します。



離乳食ワンポイントアドバイス

先月号に引き続き、離乳食について取り上げます。
大切な離乳食とはいえ、なかなか面倒に思ってしまうですね…。でも忙しくても、ちょっとした工夫で時短&手軽に離乳食を作ることができます。参考にしてみてくださいね！

ベビーフード活用術

離乳食を手作りする時間がないときに使えば、毎日の食事が豊かになります。

おかゆのアレンジに

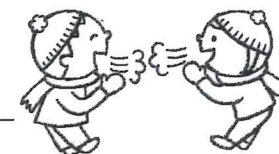
手作りおかゆにベビーフードを加えれば、いつもとひと味違うおかゆが楽しめます。

手作りのプラスαに

主食のおかゆやパンがゆ、うどんなどは手作りで、おかずの肉や野菜などは「おかずタイプ」のベビーフードを使えば、負担も軽くなります。

<ポイント>

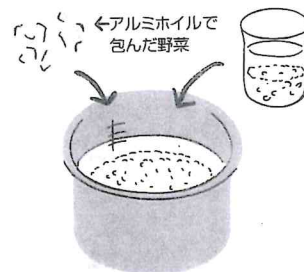
- 月齢や材料の表示を見て、子どもに適したものを選ぶ
- 子どもに与える前にひと口味見をして、味やかたさを確認します（手作りするときの参考にもなります）



炊飯器で大人用のごはんと同時調理

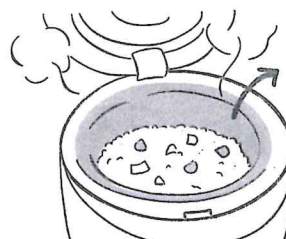
最近では万能な調理グッズとして見直されている炊飯器ですが、離乳食でも用途は多彩です。

お米を炊きながら、おかゆやゆで野菜を作る



おかゆは専用のおかゆ容器（なければ湯呑みやカップ）を炊飯器に入れてお米と一緒に炊くことができます。ゆで野菜は、じゃがいもやにんじんなどの根菜類を丸ごとアルミホイルで包み、米と一緒に炊けば、芯までやわらかくなります。

炊き込みごはんの具がそのまま離乳食に



炊き込みごはんのさつまいもやにんじんの具は、それだけ取り出せば、離乳食として提供できます。ただし、レトルトの具は味が濃いので離乳食には不向きです。

* 一時保育…保育時間 9:00~17:00

* 園庭開放日…毎週木曜日
10:00~11:30

『なかよし広場』

1/19…節分・鬼のお面作り

※『なかよし広場』は要・予約です。

2日前までに園へお申し込み下さい。

コロナウイルス等の事情によっては中止の場合もありますので御了承ください。

お問い合わせ 072-879-2003

