

## 冬に気をつけたいスキンケア

小さい赤ちゃんは、大人よりも体温が高いため、冬でも意外に汗をかいています。最近では、厚着や、暖房で暖め過ぎて、冬にあせもやとびひにかかる子どもが増えているそうです。冬の肌は寒さで血行が良くないため、湿疹も治りにくくなります。なので、汗をかいたらこまめにすぐ拭き、皮膚を清潔に保ちましょう。

また、生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減って、かさかさになりがちです。赤ちゃんの肌は大人に比べて、表面を覆っている皮膚が薄いので保湿クリームなどをぬって皮膚を守ってあげるのもひとつの手です。

また、バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こすこともあります。刺激に弱いので、室温や、湿度を調節し、薄着とこまめなスキンケアで冬の肌を守りましょう。

### <ポイント>

- ・厚着をさせない
- ・室温の調整をこまめに
- ・汗をかいたら拭き、着替える
- ・毎日入浴して肌を清潔に保つ



☆小さい子は特に、背中に触れて汗をかいていないか見てあげましょう☆

《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象です》

- ・節分のつどい 2月2日(金) \*開始時間未定
- ・人形劇 1月18日(木) 10:00~11:00
- ・おもちつき 1月12日(金) \*11:30ころお越しください  
\*…後日掲示版等でお知らせします。

《育児講座・・・どなたでも参加して頂けます》

- ・2月1日(木) 「製作・・・鬼のお面を作ろう!!」10:30~11:00
- ・3月2日(金) 「楽器・集団あそび」10:30~11:00
- ・リズム交流[ 1/15・2/19・3/12 ]

いずれも月曜日のAM10:30~AM11:00(30分)です

\*動きやすい服装でお越しください!

《短期体験保育・体験保育のお知らせ》

短期体験保育…2/22(木)・3/13(火) \*時間9:30~11:00頃  
1~3歳児クラス・親子での参加です

参加申し込み、ご不明な点は、あんず保育園までお気軽にお問い合わせ

ください!

《連絡先》

0798-53-7512 まで

中華おこわ

976

- 米…60g
- もち米…15g
- 豚バラ肉…30g
- れんこん…15g
- にんじん…8g
- 干しいたけ…2枚(スライス)
- 調味料  
しょうゆ…小さじ1冊  
さとう…小さじ1/2  
鶏ガラスープの素…15g  
酒…少々



- ① 米ともち米をきく。
- ② 干しいたけは水に入れてもどし、糸細かく切る。
- ③ れんこん、にんじんを幅1cmくらいの色紙切りにする。
- ④ 豚バラ肉は長さ2cm幅くらいの小ずめに切る。
- ⑤ 鍋に調味料と②の戻し汁を入れる。

酒 しょうゆ さとう スープの素

- ⑥ ⑤をひと煮立ちさせたら③④を入れて煮る。



- ⑦ 米の上に⑥の具をのせて炊飯する。



煮汁が残っている場合は炊飯器に入れて、50分水の量を減らして炊いてね。  
煮汁を水たしで、水をたして。



季節に合わせてれんこんをたけのこに変えて作ったり、彩りやさやえんどうを散らしてもおいしいですよ。