

あけましておめでとうございます！皆様が健康で、笑顔いっぱいにご過ごせる1年となりますように！今年もよろしくお願いたします。

作って遊ぼうお正月遊び

小さなお手でも回せちゃう♪ 牛乳パックごま



簡単手作りコマです。
少しの力でも回せるので、ぜひ作ってみてください。

つかうもの

- ・牛乳パック
- ・ペットボトルのキャップ
- ・ポタン
- ・シールやマジック
- ・セロハンテープ
- ・ハサミ



牛乳パックを十字に開き、4枚の角を丸く切る。



真ん中にペットボトルのキャップをテープで貼る。



裏返して真ん中にポタンをしっかりと張る。



シールやマジックで飾ろう！

完成



材料の誤嚥に注意してくださいね！

Let's クッキング

作ってみよう♪ 押し寿司

お正月に華やかな押し寿司を添えてみてはいかがですか

【材料】3型分

- 米・・・90g
- 水・・・117cc
- だし昆布・/適量
〈合わせ酢〉
- 砂糖・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/3

〇飾り（作りやすい分量）

- 〈でんぶ〉
- 鯛・・・50g
- 砂糖・・・小さじ1・2/3
- 酒・・・小さじ1/2
- 食紅、水・・・少々
- 〈いり卵〉
- 卵・・・1個
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- にんじん・・・適量
- きぬさや・・・適量



【作り方】

- ① 米をといで、分量の水と昆布を入れてご飯を炊く。
- ② でんぶを作る。鍋に、鯛とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて2～3分茹で、中まで火を通す。冷水にとった後、粗くほぐし、紙ペーパーで押さえて水気をふく。さらにフードプロセッサーにかけて細かくする。鍋に、鯛・砂糖・酒・水で溶いた食紅を入れ弱火にかけ、菜箸4～5本でかき混ぜながら火を通す。
- ③ 炒り卵を作る。炒り卵の材料を混ぜ合わせ、油をひいて熱したフライパンに流し、菜箸でかき混ぜながら加熱する。
- ④ にんじんはみじん切りにし、塩ゆでしておく。きぬさやは斜め切りにして塩ゆでしておく。
- ⑤ ボウルに合わせ酢を作り、炊けたご飯に加えて切るように混ぜ、手早く冷ます。
- ⑥ ⑤を3等分し、ラップで軽くまとめたものを型に詰める。
- ⑦ 型で押した後、すし飯の上に飾り用の食材をいろいろよく飾り、もう一度押して、型から押し出す。

子どもの清潔・関わり方のヒント

鼻水編

手洗い編

鼻をかむこと、手をきちんと洗うことは小さな子どもにとってはまだ難しいことです。「きもちいいね」の感覚を培うことがまず大切！
また、大人がその姿をみせたり一緒にやってみることも有効です。少しずつの積み重ねでできていくものです。焦らずゆっくり関わりましょう♡

0 歳のころ

大人が子どもの鼻をかき取ります。この時「お鼻が出ちゃったから、きれいにしようね」など言葉をかけてから拭きましょう。



ポイント

子どもの目線に鏡を置いて

顔が汚れているときは一緒に鏡を見て「汚れているからきれいにしようね」と声をかけると自分の姿に気付く第一歩となります。

ポイント

「気持ち悪い」の感覚をつかむ

鼻水はいきなりふき取るのではなく、「気持ち悪いね」ということにまず気付けるようにすることが大切です。

お鼻が出ると気持ち悪いね。キレイにしたらいいね！



2 歳のころ

片方ずつ鼻をかむ方法を伝えていきます。鼻水が詰まっている状況にも気づくように声掛けをして、自分で鼻をかめるよう促します。



0 歳のころ

手洗いの場面で子どもに声掛けを。

お母さんも手を洗ってくるから、まっけてね～！



「ごはんを食べるから、手をきれいにしようね」など、声掛けしながらおしぼりなどで拭いてあげましょう。



1 歳のころ

事前に手を洗ったら、次に何があるのか伝えるようにしましょう。声をかけながら楽しく手洗い♪

おやつよ～手を洗おうね！



ポイント

子どもの後ろに立って、一緒に子どもの手を洗います。



2 歳のころ

2歳を過ぎると自分で袖をまくることもでき始めます。1つ1つ少しずつ丁寧に伝えていきましょう。できるところを自分で。あとは手伝いながら見守りましょう。

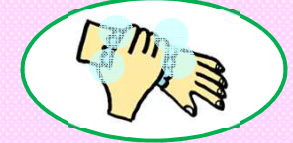
※ 手洗いができる歌などもあります！楽しく身に付けていきましょう♪



てのひら・てのこうを洗う



指の間をこする



出来るようになったら手首なども！



インフルエンザ予防接種費用の助成は1月末までです。早めに受けましょう！

☆対象者：世羅町に住所のある0歳～中学校3年生までの方
☆助成額：1回あたり1,000円（1人につき2回まで） ※ 医療機関で、あらかじめ助成額を引いた額が請求されます。