

わが家のアイドル



近藤 蒼大くん (2歳1カ月・水海)

いつも早起きで家族みんなを起こしてくれて、車のおもちゃの操縦はお手のもの。誰にでもお辞儀をして、挨拶ができる人懐っこい蒼大が大好きです。いつまでも優しい蒼大でいてね♥ (父：充 母：博子)

今月の料理

豚ひき肉とピーマンの卵とじ

<高血圧予防食>



- ①ピーマン3個を5mmの角切りにする。油小さじ1で豚ひき肉150gとピーマンを炒める。
- ②①に砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1と1/2、酒大さじ1、ショウガのすりおろし小さじ1を加えて、味をからませる。
- ③卵2個をほぐし、②に入れる。

<4人分>

(1人分)
 エネルギー=147kcal
 タンパク質=10.7g
 脂質=9.2g
 カルシウム=20mg
 食塩相当量=1.0g



(食生活改善推進協議会)

●市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス

乳幼児に多い皮膚トラブル —皮膚ケアのポイント—



●1日1回のチェックで
 早期発見・早期ケア
 皮膚トラブルには、乾燥や汗のケアをしていれば、予防できるものが多い。早期に発見できれば治療も短期間で済みます。

●気になる皮膚トラブル
 ①乾燥肌
 ②あせも
 ③虫刺され
 ④水いぼ
 ⑤とびひ など
 ●毎日の習慣で皮膚トラブルを回避
 ～お世話のポイント～
 ①汗をかいたらシャワーでさっと流す。せっけんは1日1回で十分
 ②綿のタオルでやさしく押さえるように水分を拭き取る
 ③汗を流した後は保湿剤を薄く塗る
 ④着替えや室温をこまめに調節する

●1日1回のチェックで
 早期発見・早期ケア
 皮膚トラブルには、乾燥や汗のケアをしていれば、予防できるものが多い。早期に発見できれば治療も短期間で済みます。

●気になる皮膚トラブル
 ①乾燥肌
 ②あせも
 ③虫刺され
 ④水いぼ
 ⑤とびひ など
 ●毎日の習慣で皮膚トラブルを回避
 ～お世話のポイント～
 ①汗をかいたらシャワーでさっと流す。せっけんは1日1回で十分
 ②綿のタオルでやさしく押さえるように水分を拭き取る
 ③汗を流した後は保湿剤を薄く塗る
 ④着替えや室温をこまめに調節する

白梅保育園

平成28年8月1日発行

●発行所/〒306-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所
 ●編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.bharaki-kogae.jp/>

☎0280-923111