

わが家のアイドル



桜井 心晴ちゃん (3歳9カ月・けやき平)

いつもニコニコ、元気でユニークな心晴
 ♥心晴の笑顔は家族みんなにパワーをくれる不思議な魔法をもってるね! その魔法を今も、これからも、周りの人たちに平等にわけてあげてね♥ (父: 信行 母: 友紀)

今月の料理

春のときめき大根もち

<高血圧予防減塩料理>



- ①大根はすりおろし、水切りしておく(300g)。
- ②①に桜エビ5g、大根の葉大さじ2、片栗粉大さじ2、山芋のすりおろし50gを加え、よく混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1を敷き、②を8等分に分けたものを焼く。調味料(みりん、しょう油各大さじ2)を一煮立ちさせて、食べる直前にかける。

※大根の葉の代用として、カブの葉、ピーマン、コーンなど、アレンジも可能です。

<1人分>
 エネルギー=104kcal
 タンパク質=2.5g
 脂質=3.1g
 カルシウム=60mg
 食塩相当量=1.3g



(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

傷ができたときの対応方法



子どもはよく転ぶため傷が絶えませんが、転んで膝を擦りむくなどで、ちよつとした怪我をしたとき、傷口に消毒液をつけて絆創膏を貼っていませんか？

昔は、消毒をする方法が良いとされていましたが、実際には、消毒液をつけることで菌だけではなく、皮膚の細胞もやっつけてしまうので、逆に傷の治りが遅くなること

今は、消毒をしない方法が主流になっていきます。では、具体的な処置方法を説明します。

①きれいな流水で洗う

まず処置をする人が、石鹸を使用して自分の手をきれいに洗います。その後、傷を流水で洗い流しましょう。きれいにすることで、傷の悪化予防になります。

子どもは、傷を触られることを嫌がり痛む。痛むからといって十分に洗

わなかつたりすると、傷口に異物や細菌が残ってしまい、化膿する原因となります。そのためにも、傷口の周囲を含め念入りに洗うようにしましょう。

②止血をする

きれいなガーゼやペーパータオルで傷口を5分程度圧迫し、止血をします。

③傷を覆い保護する

以前は、絆創膏やガーゼなどで傷を乾かしながら治していましたが、今は、傷を湿ったまま保護し、治す方法がとられることが多くなっています。市販の絆創膏であれば、創傷被覆材を使用すると良いでしょう。

また、汚染している場所や物でできた傷、感染が強く化膿しているジュクジュク傷、動物の噛み傷などの場合は、病院を受診し、医師の診断を受けることをお勧めします。

牛ヶ谷保育園

平成29年2月1日発行
 ●発行所/〒3006-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 ☎0280-923111
 ●編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.furukawa-ibaraki-kogai.jp/>