

Let's TRY! 免疫力アップ術

免疫力アップのために
カラダにいいこと4か条!



食事編

免疫力を高めるには、色々な野菜や発酵食品を積極的に摂るようにするといいですよ！手軽に出来るメニューをご紹介します♪

納豆ドリア

納豆+とろけるチーズ
+刻み玉ねぎ+ピーマン
→オーブンやレンジでチン!

タンドリーチキン

鶏肉+ヨーグルト+にんにく
+ケチャップ+カレー粉
→フライパンで焼いてもよし！煮込んでもよし！

チーズスナック

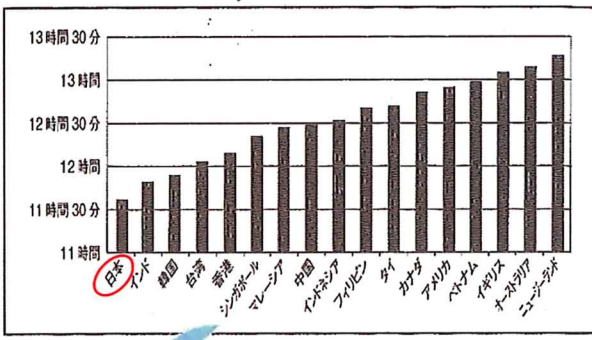
ピザ用チーズ+しらす
→フライパンで焼きます！

「免疫力」の7割は「腸」、3割は「心」が支えます。
子どもの免疫力をアップするには、食べ物に気をつけることだけでなく、笑って過ごすことも重要なんですよ。

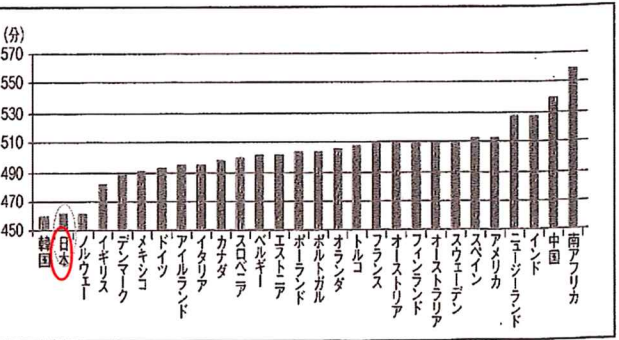
睡眠編

日本人は、子どもも大人も国際的に睡眠時間が少ないようです。
体と脳の両方の疲労回復に必要な睡眠量を確保することで、免疫力もUP!

3歳以下の子どもの一日の総睡眠時間の国際比較



平均睡眠時間の国際比較(15~64歳)



出典: Mindell JA, Sadek SA, et al. (2001), TH, Ghah DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Medicine 2010
* 3歳以下は、お昼寝も含んだ時間

幼児と学童は、夜7時~朝7時までに9時間以上の睡眠が必要と言われています!!

.....ぶっくえんど.....
『ぶらんこ・特別号』いかがでしたか？
表紙の写真をどれにしようか選びながら、みんなかわいいな~♡とニヤニヤしてしまいました。子ども達の表情には元気や癒しのパワーが詰まっていますね♡
みなさまのココロ・カラダを少しでもよくすることが出来たら幸いです♡
ぶらんこ担当 坂野 春佳

ぶらんこ

元気が出る! 特別号



第93号 2020年5月27日
松ヶ岬保育園
〒992-0059
米沢市西大通1丁目6-56
TEL21-0349/FAX21-0369
E-mail matsuga@smile.ocn.ne.jp
http://www.syogokai.jp/matsugasaki/

oneチーム 松ヶ岬 職員紹介

職員の紹介と共に「エンジョイホーム」と題して、先生たちはどんなおうち時間をすごしていたのか聞いてみました♪



園長
佐々木 正乗

緑の風を切って走る**自転車通勤**と埃だらけになる家の**片づけ**、始めました。2つとも爽快な気分になれるし、自転車のお陰で保育園に、片づけのお陰で家に、高いモチベーションで向かえます！



副園長
奥村 あい子

『**あみぐるみ**』でうさぎとミニチュアグッズを作るのが楽しいです。10～15cmのマスコット人形で色を変えて13個くらい作りました。部屋に飾ったり離れて暮らす娘たちに送っています♪



事務
佐々木 玲子

脱！！
スマホ生活



主任
渡部 幸子

- ・(見えていたけど見えなかったことにしていた所の)掃除やちょこっと片付け
- ・障子の貼り替え
- ・散歩、ウォーキング



看護師
渡部 遥

フチピクニックです。庭にレジャーシートを敷いてテイクアウトしたお弁当を持って行って食べます！少しの時間ですが気分転換にもなり子供達も楽しそうです♪



あおくみ(年長)
本田 誠

以前から**DIY**が好きで、工具を買い揃え、棚など作っています。家中色んなところを模様替えもしたり、庭のリメイクも始めました。



きいろくみ(年中)
松本 睦美

むすめとの“お料理タイム”
3才になった娘…最近料理の手伝いがたくてMy包丁を購入!!みそ汁、たこ焼き、ケーキ…完成する頃には台所がすごいことに(苦笑)でも娘の満足そうな顔を見るのが幸せなお家時間です



ももくみ(2才児)
東海林 理恵

- ・お家でBBQ!
- ・息子とレゴ!
- ・ダイエット…しよと思ってたのに…
- ・大掃除…しよと思ってたのに…



ももくみ(2才児)
斎藤美千代

10年分たまった週刊少年ジャンプの本を子どもと一緒に片付けてスッキリ(*^▽^*)
ちょっとネットで調べると高く売れる本もありビックリ!!!でも、廃品回収に出します。

*ひとつだけ『**四つ葉**』が隠れてるよ!!
見つけられたらライイことあるかも☆



あかくみ(年少)
渡部 友紀

息子と庭先でダンゴムシ探し!虫かごにお家を作り、にんじんをあげて大事にお世話をしています。観察しているとカワイイダンゴムシ、癒しです♡



2階フリー
木村 秀美

- ・野菜と花植え
- ・息子たちと虫探し
- ・クッキング

いろんな分野を広く、浅く、チャレンジして楽しんでいます♪



ももくみ(2才児)
坂野 真優

家中のワックスがけをしたこと。古いワックスはがしが大変でした。部屋の片付けもでき、さらにピカピカになった床に、気分も晴れやかにまりました!



ももくみ(2才児)
佐藤 豊子

収納棚の整理をとでしたが、娘達の幼少期のビデオテープが出てきて片付けそこそこに**ビデオテープ視聴**でした。どこか孫達が似ていて笑いや、時折涙腺の緩みありでした。保育園時代が懐かしく、園長先生やあい子先生「わか〜い♡」



ひよこぐみ(1才児)
星野 朋美

カラオケ♪アプリ
*携帯でカラオケアプリをダウンロード!
→本当はワイワイカラオケしたいけど今はこれでガン…(+_+)
→採点機能&ランキングもあり意外と燃えちゃう!!(≧≦≧)



ひよこぐみ(1才児)
大竹 七菜

粗仕事のお手伝いです。じゃがいもやネギや菊などを植えて、汗をたくさんかいています。収穫を楽しみにしています。



ひよこぐみ(1才児)
柳澤 理子

今までため込んでいた物をこの際に思い切って**断捨離**しよう!と思いついて大掃除をしてみたものの…思い出の物に浸ってしまい進まず時間だけが進んでしまったお家時間でした。(笑)



ひよこぐみ(0才児)
小出 香織

断捨離を執行!今まで目をそらしていた、クローゼットの奥まで引っ張り出してきてお掃除をしました。こんなものまで取っていたのね(笑)と、これを機に一気に捨ててお部屋も心もさっぱりで〜す。



ひよこぐみ(0才児)
大竹 友子

《**懸賞なび**》に応募しまくりました。あえて官製ハガキでデコってみました。駅前ポストまでの投函を散歩コースにしてみました。懸賞結果を楽しみに♡



ひよこぐみ(0才児)
渡邊 由紀子

- ・**手作りマスクカバー**を作った(まだ数枚ですが…)
- ・**冷凍庫にある食材で料理**をしてみた(冷凍庫もすっきり、気持ちもスッキリ)これから断捨離もしたいです!



1階フリー
白田 千春

子どもと一緒にいらなくなった玩具の片付けや**普段手の届かない場所**などの片付けをしました。



フリー
星 美咲

まずは**断捨離!**それから普段みようとしないような**映画やアニメ**を観始めました。アニメはあまり観ない人間でしたが、観始めると面白かったです。



ぴっころ
坂野 春佳

手作りうどんに初挑戦!!クックパッド先生に教えてもらいながら…。子ども達と一緒に混ぜて〜こねて〜踏んで!!出来上がりは極太だったり、短かったり(笑)それでもペロリとなくなりました♪



ぴっころ
中川 茜

白玉団子の美味しさに息子がハマった事をきっかけに、一緒に**おやつ作り**をするように!絶対に失敗しない簡単なレシピのみ採用(笑)今度何作る?と言い合いながら楽しんでいます。



栄養士
後藤 貴子

- ・夜はもっぱらお酒片手にだんなと**イントロクイズ**。
- ・土日の休みはだんなと2人で**孫の子守り**。
- ・ちょっとグレードアップして**家庭菜園**をしようかと耕運機をかけてみた…。植えたところで、おサルにやられそう(+o+)



調理師
田村 恵美子

おうちクリーニング!家中のカーテンを洗い、観葉植物の植え替え、写真の整理、断捨離をして段ボール10ヶの教科書とゴミ袋10袋分に!
庭も砂利を敷き、花を植えグレードアップ!畑まで作っちゃいました。