



たんぽぽだより



令和3年11月号 No.76
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278

秋から冬へと変わりゆくこの頃。赤や黄色に色づいた落ち葉、どんぐりなど自然の落し物を楽しめる季節になりましたね。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスが増えやすくなります。元気に冬を乗りきるために、規則正しい食事や睡眠、外出後や食事には手洗いを欠かさないように心がけましょう。

食物繊維やビタミン豊富なさつまいも

天ぷらや煮物、焼きいもなど、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘みがあり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切った時に出る液体はヤラピンといって、便を軟らかくする効果があり、セルロースなど豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。いものなかではビタミンCが一番多く、石焼きいものようにじっくり焼くと、より甘みが増します。

病児・病後児保育のようす

今月は急性上気道炎、急性気管支炎、ぜん息での利用がありました。

病児・病後児保育の登録はお済みですか？

もしも！の時のために病児・病後児保育の事前登録をしましょう。

