



# 病児保育園 令和3年 1月号

## セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

今年もセカモゲに来られるお子さんが症状や発達に合った遊びで楽しく過ごすことができるよう見守り、保育、看護をしていきたいと思います。この1年が子どもたちにとって、そしてご家族の皆様にとって笑顔あふれる年となりますようお祈り申し上げます。楽しいお正月休みですが、生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。少しずつ普段の生活に戻していけるといいですね。

### 1月7日 七草の日

七草がゆは無病息災や1年間健康に過ごせますようにという願いが来られています。つつい食べ過ぎてしまうことの多いお正月。疲れた胃に優しい七草がゆを食べてお腹の調子を整えましょう。



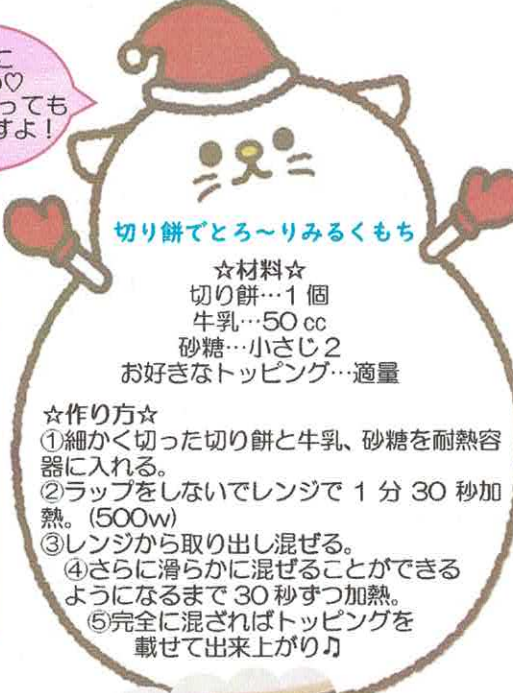
七草がゆは、七種類の野草を煮た粥です。それぞれに意味があります。

- ナズナ** 撫でて汚れを除く
- セリ** 親子勝つ
- ホトケノザ** 私の安座
- ゴギョウ** 私体
- スズシロ** 汚れのない清白
- スズナ** 神を呼ぶ鈴
- ハコベ** 繁栄がほひこる

そんな意味があるんだよ

七草それぞれは


お子様に  
おすすめ♡  
親子で作っても  
楽しいですよ!



### 切り餅でとろ～りみるくもち

☆材料☆  
切り餅…1個  
牛乳…50cc  
砂糖…小さじ2  
好きなトッピング…適量



☆作り方☆  
①細かく切った切り餅と牛乳、砂糖を耐熱容器に入れる。  
②ラップをしないうでレンジで1分30秒加熱。(500w)  
③レンジから取り出し混ぜる。  
④さらに滑らかに混ぜることができるようになるまで30秒ずつ加熱。  
⑤完全に混ざればトッピングを載せて出来上がり!



## セカモゲ生活



ボールを転がして遊んでいた子どもたち。何かひらめいたようです！順番にアンパンマンたちをスルスルスル～☆お人形さんたちの滑り台へと変身していました😊

2021年の始まりということで、セカモゲでもこれから始まる1年間が良い年になるようお願いを含め、製作を楽しみました。また、正月遊びということで、折り紙のこまも自分で作ってみました。きれいに回る様子に笑顔もたくさんになりました☆

### 背すじぴん！で元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいがちですね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちがいいだけでなく、健康にも良い影響を与えるのです。

コロナ流行拡大の為、1月より毎週土曜日を定期消毒日とし、受け入れ制限させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。1月7、8日はクリニック休診の為、休園させていただきます。

## 病児保育園 セカモゲ

〒500-8358 岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20号  
TEL058-216-3745 FAX058-216-3751