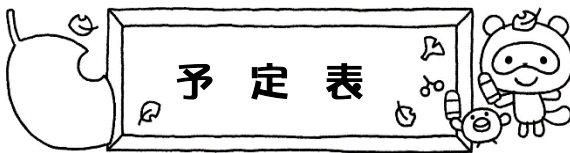


# みのりくらぶ通信

～第 3 号～ 2019. 11～12

秋も深まり気温も下がってきましたね。空気が乾燥する時季。子どもの肌は保湿機能が未熟で乾燥しやすく、肌荒れを起こしかゆみの原因になることがあります。日頃からケアをしておきましょう。風邪も流行り始めていますので体調管理に気を付けましょうね。



時間 … 10:00～11:30  
場所 … 1階 お遊戯室



11月15日は七五三です。子どもたちがすくすく大きくなったことをお祝いしましょう。みのりくらぶでは年齢に関係なくお祝いしますのでぜひおいでください。

(おみやげもあります。)

11月18日(月) 10:00～

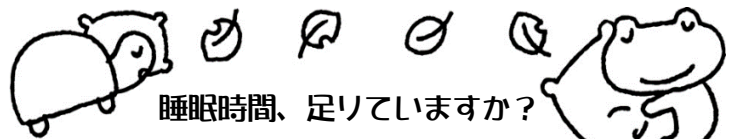
11月6日(水)	なかよしあそび
11月18日(月)	七五三のお祝い会
11月27日(水)	11月のお誕生会
12月2日(月)	12月のお誕生会

## レシピ紹介

### ★薄揚げのそばろ丼★ 1人分

ごはん	適量	鶏ひき肉	40g
油揚げ	20g	小松菜	15g
しょうゆ	1g	みそ	2g
三温糖	1g	ごま	少々
ごま油	少々		

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 油揚げを短めに短冊にし、湯をかけて油抜きをする。
- ③ 小松菜を茹で水で冷やし水気を絞り2cmくらいに切る。
- ④ ごま油でひき肉を炒め、火が通ったら油揚げ、三温糖、しょうゆ、みそを加える。
- ⑤ ④に小松菜、ごまを加え、混ぜる。
- ⑥ ⑤を炊いたごはんのうえにのせ完成!



1～3歳児・・・1日12～14時間

4～6歳児・・・1日10～13時間

睡眠が必要と言われています。

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、そのホルモンが 身長を伸ばす、脳を発達させる、情緒を安定させる

そうです。 秋の夜長にたっぷり

睡眠をとりましょう!

