

# さくら・キッチン

新年度がスタートしました。春から保育園や小学校に行くお子さんも多いのではないのでしょうか。

春は環境の変化で、体調を崩しやすい季節です。風邪や胃腸炎にならないように家族みんなで予防したいですね！！

## 4月号



アルコール消毒も  
あわせて使うと効果的☆

### 手洗い・うがいで元気なからだ！！

菌やウイルスから体を守るために大切なのは  
こまめな【手洗い＆うがい】です。  
歌に合わせて手洗いすると、小さいお子さんも  
楽しく手洗い出来ますよ◎  
まだ一人で手洗いが難しい時は、  
大人が手を握って洗ってあげてくださいね！  
手洗いだけでなく、うがいも忘れずに！



今月の  
おすすめ食材

アスパラガス & たけのこ

今が旬のアスパラガスとたけのこは、  
いろんな料理に使えて、栄養も豊富ですよ☆  
離乳食で使う場合、アスパラガスは皮をむいてから。  
たけのこはえぐみが強いので使うのは1歳以降で、  
しっかりアク抜きをして柔らかい穂先だけ使うよう  
にしてくださいね！



ピカピカ！てあらいのうた♪

手のひらごしごし！



てをあらおう  
てをあらおう♪

いてまきのうたに合わせて  
やってみよう！！

手の甲もぴかぴか！



きれいに  
しましょう♪

つめの間もぴかぴかに！



つめくるくる  
つめくるくる♪

指の間もごしごし！



わびの  
あいだも♪

親指は意外と  
忘れがち！



おやわび  
にぎって♪

最後の仕上げは  
手首をきゅっきゅ！



てくびも  
わすれずに♪

い〜と〜まきまき♪  
い〜と〜まきまき♪  
のリズムに合わせてみてね☆

泡をしっかりと流しておしまいです☆  
タオルできれいに手を拭こう！

