



# 4月

# すずらん通信



2021年度 4月発行 No.67

さわやかに吹く風の中、色とりどりの花が咲きいよいよ春らしくなってきました。春の陽気とともに、今年度のスタートです。4月のスタートとともに環境の変化等で体調も崩しがちになりますが、ご飯をしっかりと食べ十分に休息をとり元気に過ごしたいですね。

病児保育すずらんルームでは、お子様の状態に寄り添い安心・安全の中で保育をしています。困ったときは、お気軽にお問合せください。

すずらんルーム 0967-34-9026

## すずらんルームの利用について

- ☆ **予約** : 利用を希望する前日 **8:00~18:00** までにお電話下さい。当日利用予約の際は **昼 12時** までにご連絡ください。当日朝空きがあれば利用可能な場合があります。  
☆ご利用にあたりまして、病院側から記入の書類が必要（病児・病後児保育事業診療情報提供書） になります。あわせて個人で記入の書類もあり、用紙は阿蘇市ホームページからのダウンロード、もしくはすずらんルームでの受け取りも可能です。  
(病児・病後児保育事業診療情報提供書、病児・病後児保育事業利用申請書、薬投与依頼書)  
また、必要分の着替えやおムツ、昼食とおやつ、書類の印鑑・記入漏れなど、忘れ物の確認をお願い致します。

- ☆ **利用時間** : 月~金曜（祝祭日は除く） **8時~18時** 延長保育はありません。

## 大切な早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、さらには問題を起こしやすい傾向があるともいわれています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。そして何より、家族と一緒に食べる事も大切です。家族の笑顔も大切な栄養素。食事の時間を楽しく分かち合うことが健やかな成長へとつながります。元気になる朝ごはん。みんなで意識しあって続けていきたいですね。

## ローリエの蜂蜜レモンティ

春になるとボンボンとした丸みのある黄色の花を咲かせるローリエ。オリンピックの冠としても使われることから『勝利の木』としても有名です。スッキリとした香りで疲れを癒してくれるローリエをやさしい甘味のはちみつとビタミンCでお馴染みのレモンと組み合わせてみました。

新年度が始まりちょっと頑張りすぎた時のリフレッシュにと思うお茶です。

### 【材料】

・水…500cc ・ローリエ(月桂樹)…2~3枚 ・はちみつ…適量 レモン果汁…適量

### 【作り方】

- ①ティーポットに、沸騰したお湯と、適当な大きさにちぎったローリエを入れ3~5分ほど蒸らします。
- ②蒸らしている間にカップをお湯で温め、はちみつとレモンをお好みの量入れます。
- ③①のローリエティをカップに注いで軽く混ぜましたら完成です。

