



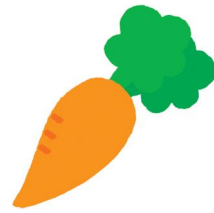
あそびにきてね

緑の家保育園 2014.7.2(水)

今年の梅雨は長くなるそうですね…。湿度が高いと疲れもとりにくく、体調も崩しやすくなります。そして、これからの暑さにも負けないように大人も子どもも、よく食べよく寝て元気に過ごしたいですね！

この時期を乗り切るために栄養満点！人気の離乳食メニューをご紹介します。

野菜のきなこ和え



〈材料〉

にんじん } お子さんに合わせた
キャベツ } 大きさに切り、茹でます。

きなこ…ひとつまみ } 茹でた野菜と和えます。
しょう油…1,2滴 }

きなこ(大豆)はタンパク質を含み、ビタミンやカルシウム、鉄などのミネラル類が多く、栄養価が高いです。また、粉にする事で消化が良くなり効果的に摂取できます。食物繊維も豊富なので赤ちゃんの便秘にも良いかもしれませんね！！

☆上記の野菜以外でも、ほうれん草やしらす、小松菜やさつま芋などと和えても美味しいです。

★★★★★ 8月・9月の行事 ★★★★★

- ・ 8/28(木) 誕生会 10時頃から1時間程あります。
- ・ 9/18(木) お月見誕生会 10時頃から1時間程あります。
その月の誕生児をお祝いします。劇やペープサート等のお楽しみコーナーもあります。
- ・ 8/30(土) 納涼会 6時15分から受付開始

恒例行事の一つ『納涼会』が今年もあります。お楽しみコーナー、盆踊り、手作り工作コーナー、ゲーム、冒険コーナーもあります。最後には花火を見る事もできますので是非お友達を誘って遊びに来て下さいね♪雨天決行ですが、大雨の場合は お問い合わせ下さい。

※8/29(金) 3時～4時 4・5歳児が滝王子公園～庚塚公園周辺を山車で練り歩きます。

雨の日が続くと室内での遊びも飽きてしまいますね…。そんな時は気軽にできる小麦粉粘土はいかがですか？小麦粉粘土は油粘土と違って、感触も柔らかく、匂いも美味しい匂いです(笑)
間違っても食べてしまっても安心ですが、遊ぶ時はそばで見せてあげて下さいね！
(※アレルギーの心配がある方は使用しないで下さい。)

小麦粉粘土の作り方(1人分)

〈材料〉

小麦粉 ……300g程度
水 ……適量
サラダ油…ひとたらし(伸びがよくなります)
塩 ……少し(入れると傷みにくくなります)

☆色をつけたい時は食用色素をお好みでどうぞ！

〈作り方〉

- ①小麦粉に塩を入れる。
- ②サラダ油を少し入れる。
- ③水を入れる。(様子を見ながら少しずつ入れます)
- ④混ぜたら出来上がり！(目安は耳たぶ位の柔らかさ)

〈保存方法〉

タッパーや密封できるポリ袋に入れて冷蔵庫に入れば4～5日程度もちます。カビたり、変質してきたら処分してまた作って下さい。

部屋が汚れるのがイヤ!!
…という方は机の下にレジャーシートを敷いて遊べばお掃除も簡単です☆



夏の衣服調整

この時期は急に寒くなったり、電車やスーパーでは冷房がきつかったり、調節が難しいですね。赤ちゃんは汗をよくかきますので夏場はTシャツ一枚で十分です。吸湿性のよい素材の物を着せてこまめに替えてあげましょう。
そして、涼しそうに見えるランニングより汗をきちんと吸う事ができる半袖を着せてあげるといいと思います。外出時は冷房対策にバスタオルや薄手の上着を用意すると便利です。

あせも対策

なんと赤ちゃんには身体が小さいのに大人と同じ数の汗腺があります!!!そして、大人の2～3倍の汗をかくのです。その汗が汗腺を詰まりやすくし、炎症が起きるのがあせもです。赤ちゃんにあせもができやすいのも納得ですね。汗腺の出口をふさがない事がポイントです。

- ・濡れたガーゼや柔らかいタオルでこまめに拭き取ってあげる。
- ・シャワーで汗をながす(石けんを使うのは1日1回がいいです。)
- ・こまめに着替える。

☆汗をかくとかゆがるので引っかいてとびひにならない様に、爪もこまめに切ってあげましょうね。

※保育所体験、給食体験、育児相談も行っています。お気軽にご連絡のうえ遊びに来て下さい。
お問い合わせ 緑の家保育園 ☎03-3776-4073 (担当 安岡 有地 小島)