

NO. 4

R3. 7.

(河合・宮川子育て支援センター)

こんにちは、支援センターです。

雨の多い季節ですが、晴れた日には青空が広がり夏空を感じさせます。

庭の紫陽花の花の色も鮮やかになり人の目を楽しませてくれます。

カエルやカタツムリなどの小動物もいっぱい見かけます。子ども達にとっては魅力的なあそびの一つかもしれませんね。

この季節は気温差が大きく蒸し暑い日が多くなることから、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理には充分注意して下さい。水分補給もしっかりしましょう。



- ★ **河合・宮川乳幼児学級 第3回サンさいキッス**
7月6日(火) 9:30~11:30 香愛ローズガーデンにて
 小雨決行です。現地に集合して下さい。
 午前中 河合支援センターはお休みします。

- ☆ 宮川支援日 毎週水曜日 9:00~12:00 13:00~15:00
 (宮川保育園内)
- ☆ 稲越支援日 7月12日(月) 10:00~11:30
 (稲越健康管理センター内)

- ☆ 「おやこで焼きコロケ作り」 7月15日(木)
 藤田栄養士さん指導によるクッキングを楽しみましょう！！
 市内在住の未就園児の親子さん対象です。
- ☆ おでかけまるん 7月19日(月) 9:30~11:30
 助産師さんがみえます。体重測定や育児相談ができます。
 お気軽に遊びに来て下さい。
- ☆ 7月生まれの誕生会 7月21日(水) 10:00~
 誕生月のお友達もそうでない人も、遊びに来て下さいね。
 誕生月のお友達はカードがもらえます。事前の予約は必要ありません。

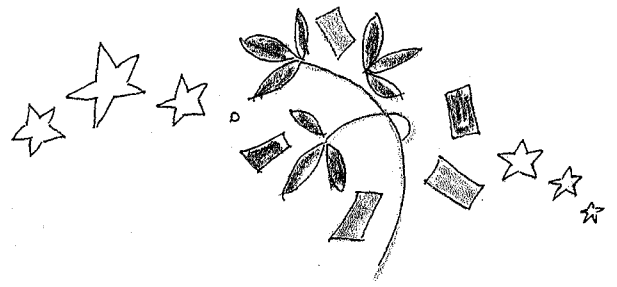
☆ 水あそび！！

晴れた日は、ビニールプールも用意しますので遊びに来て下さい。

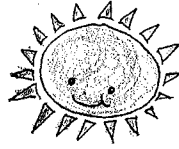
7月5日(月) ~ 午前中のみです！！

オムツが取れていないお子さんは、水遊び用のオムツの準備をお願いします。
 体調の悪い方、結膜炎・水いぼ等の感染症のお子さんは入れませんので
 お願いします。

食のアレコレ



夏のからだと飲みもの



暑い夏は、子どもはとくに全身汗びしょりになることがありますし、暑くて寝苦しい夜は、ひと晩で大量の水分が汗として失われます。そのため水分補給が大切になります。水分を補給する際は砂糖を摂り過ぎないように注意しましょう。清涼飲料水には予想外に多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミン B1 が大量に消費されます。ビタミン B1 が不足すると、処理できない糖分がたまり、疲れやすくなります。

暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れたとあって、甘い飲みものを飲み過ぎるとかえって、疲れを引き起こすことになります。水分補給には麦茶や番茶などが望ましいですね。



簡単おやつ紹介

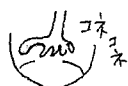
いももち

材料 (子ども1人分)

- じゃが芋 50g
- 塩 少々
- 片栗粉 小さじ1
- 油(焼き用) 適宜
- 醤油

①じゃが芋は茹でてつぶし、

片栗粉と塩を加えて良くこねて4等分にして平たく丸める。



②フライパンに油をひいて①を両面焼き、醤油でつけ焼きにする。

※お好みで青のりをふる。



夏に適した食べもの

カラダを冷やしてくれる野菜

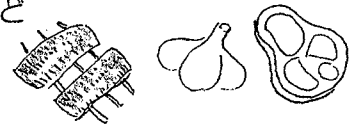
セロリ、レタス、なす、きゅうり、トマト、苦瓜、冬瓜など



カラダの疲れをとってくれる食材

ビタミンB1の多い食材

豚肉、レバー、ウナギ、枝豆、胚芽米、ごま、ニンニクなど



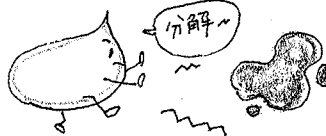
ハーブやスパイスを使うのもおすすめです。しその葉は、汗をかいて不足しがちなビタミンやミネラルが豊富。生姜は血行を良くし、胃腸の働きを高める効果が期待できます。カレー粉や唐辛子は発汗作用があり、汗が気化する時の気化熱で体温を下げられます。ただし、香辛料など辛みや刺激が強すぎるものは、赤ちゃんには使用しないようにしましょう。

だ液の役割

噛むとだ液の分泌を高めます
だ液にはどんないいことがあるのでしょ

1. 分解作用

食べ物を分解します



3. 抗菌作用

口から病原体が侵入してきた時に抵抗します



2. 洗浄作用

食べかすを洗い流します



4. 円滑作用

言葉を発する時に舌を滑らかに動かします

