



ピョンタレター

社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター
 2020年8月

毎日暑い日が続きます。子どもたちも暑さから体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。ご家庭でも睡眠や食事をしっかりとって、この夏を元気に乗り切りましょう！
 今月の育児講座は8月21日(金)に親子で楽しむ♪ミックを行います！みなさまの参加をお待ちしております♪

食育

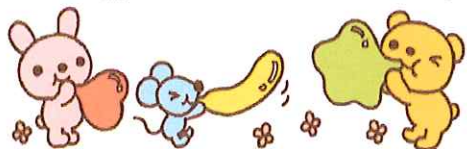


スプラウトを使ってみよう

「スプラウト」を知っていますか？スプラウトとは野菜の新芽のことで、緑黄色野菜や豆類の種が使われています。かいわれ大根や豆苗などがこれです。最近では、フロコリーやマスタードのスプラウトを店頭で見かけることも多くなってきました。サラダや炒め物、煮込み料理やスープの彩りなど、どんな料理にも手軽に使用できて栄養価も高く便利です。ぜひ、試してみてください。

あかちゃんの日

8月7日(金)9時~12時
 0歳のおちゃんとお家の人が
 ゆつたりと遊べます！！ぜひ一度お試しください♪



わらべうた



あそびアイディア かれっこやいて

あそび方

♪かれっこ やいて

①両手の甲を上に向け、上下に軽く4回振る。



♪しょうゆ つけて

③右手の人差し指で、左の手のひらを4回つつく。



♪とっくらきやして やいて

②両手の甲を下に向け、上下に軽く4回振る。

※とっくらきやして-ひっくり返して



♪たべたら うまかろう

④両手を両ほおに4回当てる。



かれっこは、魚のカレイのこと。手をカレイに見立ててあそぶピュアなわらべうたです。

かれっこやいて わらべうた



ポイント

まねしてあそべるようになって見せたり、子どもの手を取ってあそんだり、子どもの様子に応じて工夫しましょう。
 ・「しょうゆ つけて」で、右手をハケのようにして、左の手のひらにしょうゆを付けるまねをするのも楽しいです。



子どもの健康



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q&A

●いつ飲ませればよいの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気がかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、酸度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

乳児への水分補給

051-05

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。

051-06

051-08



051-07



今月のおやつ「ずんだもち」



☆作り方☆

①★ずんだあんを作る

枝豆はさやごと洗う。鍋に湯を沸かし

塩を加えて15~20分ほどゆでる。

②粗熱が取れたら、さやから出して薄皮をむく。

③②をフードプロセッサーにかけて好みのペースト状にする。

④小鍋に③・砂糖・塩・水(大さじ1)を合わせる。

⑤弱火にかけ、つやが出るまで練り上げる。

⑥★白玉団子を作る

ボウルに白玉粉・水(180ml)を加え、練る。

⑦ひと口大に丸め、中央をくぼませる。

⑧鍋に湯を沸かし⑦を入れてゆでる。1~2分したらすくいあげ、水にとって冷ます。

⑨器にだんごを盛り、ずんだあんをかけて出来上がり！

<材料>(4人分)

- 枝豆 400g
- (さやから出して約150g)
- さとう 45g
- 塩 ひとつまみ
- 白玉粉 200g