



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9月

十五夜は月がとともきれいに見える日。ぜひ親子で空を見上げてみて下さい。すてきなお月さまに会えるはずです♪今月の育児講座は9月2日(水)に絵本の読み聞かせ「小さい人と楽しむわらべうた」があります。みなさまの参加をお待ちしております。

食育

中国から伝わったちんげんさい

ちんげんさいは中国から伝わったアブラナ科の緑黄色野菜です。葉が濃い緑色、茎は幅が広くて肉厚の物、株の根元はふくらましてハリとツヤがあり、切り口がみずみずしい物を選びましょう。βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどが豊富です。βカロテンは油といっしょにとると吸収が高まるので、炒め物にすると効果的です。他にも、クリーム煮、あえ物、スープなど、いろいろな料理に合わせやすい食材です。



あかちゃんの日

9月4日(金)9時~12時

0歳のおかちゃんとお家の人が
 ゆったりと遊べます!!ぜひ一度
 お越しください!

わらべうた



子どもの健康



かぜの時に風呂に入っても大丈夫?

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

020-05



熱が出た時の お家でのケア

043-10

水分補給



043-11

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事



043-12

食欲があれば、吸乳がよく、消化によい物を与えましょう。乳児の場合は1回の量が減らない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えましょう。

衣服



043-13

熱の上がり始めで寒がる時は保温できる服で、熱の上がりきいたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えます。

汗をかいたら



043-14

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさらさらし、熱を放散させる効果もあります。



今月のおやつ「お月見だんご」

☆作り方☆

- ① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れよくこねる。(耳たぶくらいの柔らかさになるまで。) 10個に分けて丸めておく。
- ② <さつまいもあんの作り方> さつまいもを蒸してマッシャーでつぶし、砂糖と塩を加えてよく混ぜ、10個に分けて丸めておく。
- ③ 丸めたお団子を手のひらで伸ばし、さつまいもあんのせ、団子の生地で包みこむ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したらお団子をゆでる。浮き上がったら取り出し、冷水で冷やし出来上がり。

<材料>(約10個分)

白玉粉 65g
 絹ごし豆腐 60g

[さつまいもあん]
 さつまいも

揺れる感覚を楽しむわらべうたあそび えんやらのもものき



・揺らし方は、子どもの表情を確かめながら、調整します。
 ・段ボール箱であそぶときは、座った姿勢が安定するように、子どもの体の大きさに合わせ、背中にくッションなどを入れるようにしましょう。

あそび方

ひきの上であそぶ

保育者は足を伸ばして座り、子どもを向かい合わせに寄せ、歌に合わせてひきを上下に揺らす。



段ボール箱であそぶ

段ボール箱に子どもが入り、保育者が歌に合わせて左右に揺らす。



少し大きい段ボール箱を用意し、子どもが2人入ってもあそんでも楽しい。

えんやらのもものき わらべうた

