



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7月

いよいよ本格的な夏の始まりです。山や川など自然を楽しむチャンスがいっぱい！セミやカブトムシに会えるのも楽しみです。夏を満喫しましょう。7月7日の育児講座は笹飾りの集いです！七夕についてのお話やみんなで笹飾り作りを楽しみましょう！

食育

トマトを食べよう

ビタミンA、C、Eと3大抗酸化ビタミンを含むトマト。さらに赤い色素リコピンは、強力な抗酸化作用があるといわれていて、血液を健康にしたり、子どもを病気から守ってくれたり、よいこと尽くしの野菜です。旬のトマトはそのまま食べてもとてもおいしいですが、パスタや煮込み料理などで加熱すると、リコピンの吸収がよくなり、損失が心配なビタミンCも、汁ごと食べられるのでおすすめです。

あかちゃんの日

7月3日(金)9時~12時

0歳のあかちゃんとお家の人が
 ゆったりと遊べます！！ぜひ一度お試しください♪

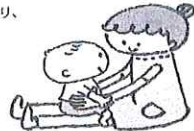
わらべうた

情緒の安定を高める揺らしあそび
「うまはととし」

うまはととし わらべうた

あそび方

①保育者は長座スタイルで座り、膝の上に子どもを乗せる。



②膝の下をしっかりと支えて、歌いながら、ウマに乗っているイメージで上下に揺らす。



注意のポイント

- ・揺らしたりはいはいの力を獲得して、自分で姿勢を変えたり、移動したりするようになってから楽しみましょう。子どもが安心できる環境で、軽く身体を揺らすと、脳内における「快」の情緒の働きが強めるといわれています。
- ・歌詞の「のりてさんも」「のりて」を子どもの名前に置き換えて歌うと喜びます。
- ・あそんでいる最中は、必ず子どもの表情を確認しましょう。少しでも不安そうな表情になったり、身体をこわばせたりするときは、中止します。
- ・高月齢児で、あそびに慣れ親しんできたら、歌った後に保育者が足を置いて、子どもを床にすくとんと落としてみるのも喜びます。



子どもの健康



ベビーカーの注意点

052-03

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいますので、体感温度は大人より2~3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内で留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをしようずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



今月のおやつ「水ようかん」

☆作り方☆

<材料>(2人分)

- 粉寒天 2g
- こしあん 200g
- 水 200cc
- 砂糖(三温糖)

- ① 鍋に水を入れ粉寒天を加えて混ぜ、火にかけてさらに混ぜながら煮溶かす。
- ② 砂糖を加えて1~2分煮る。火を止め、こしあんと塩を加えなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。