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
2021年7月

もうすぐ梅雨が明ければ、日差しのまぶしい季節がやってきます。今月の育児講座は７日（水）に笹飾りがあります。親子でかわいい笹飾りを作って、七夕を楽しみましょう。願い事が空に届きますように・・・。

食育

トウモロコシ

トウモロコシは夏の食材の一つ。トウモロコシには、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養があり、腸をきれいにしてくれる食物繊維も豊富に含まれています。高カロリーで、食欲がないときや間食にピッタリです。ゆでて輪切りにし冷凍すると、おやつの時間に重宝しますね。

行事

七夕

天の川を挟んで離れている織り姫と彦星は、年に一度、７月７日にだけ神様から会うことが許されています。七夕の夜にはカササギの群れが羽を広げ、天の川に橋を架けるそうです。織り姫はベガ、彦星はアルタイル、カササギはデネブという星で、３つを結ぶと夏の大三角になります。晴れた日は夜空を眺めてみましょう。

絵本のひろば

言葉のまねっこ入門に

ぷんぷんぶふふ

監修：稲田大祐
絵：フクバリンコ
永岡書店

赤ちゃんが発音しやすい「ぷ・ぶ・ふ」を中心としたオノマトペがたくさん登場する絵本です。「ぷりっ」「ぶうぶう」などの音やリズムを子どもと一緒に楽しめます。指差しや身振りなどを交えながらのスキンシップにも◎。

楽しみながら形を知ろう

まる さんかく ぞう

作：及川賢治・竹内繭子
文溪堂

まる、さんかく、しかくと一緒に「ぞう」「かお」などシンプルでわかりやすい形が３つずつ積み重なっていく、ユニークな絵本です。子どもが認識しやすい色や形を、ここちよいリズムで楽しめます。

保健だより

今日からはじめる紫外線対策

目に見えない紫外線。
健やかな肌を保つため、
小さいときから対策を。

1 お出かけ時間の工夫を

最も紫外線が降り注ぐのは12時前後。この時間帯に長時間外で過ごすのは、なるべく避けましょう。

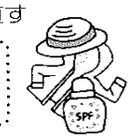
2 帽子や服装で紫外線カット！

帽子をかぶって直射日光をさえぎりましょう。日差しが強いときは、タオルや羽織りものでカバーを。

3 必要に応じて日焼け止めを

- ☑ 日光にさらされやすい鼻の頭、肩、背中の上部は念入りに塗る
- ☑ ２、３時間おきに塗り直す

塗った日はお風呂で
しっかり落としましょう



閉め切った車の中は…

エンジンを切った15分後には
人体にとって危険な状態に。

車内温度は50度を
超える場合も

大人でも耐えられる環境ではありません。閉め切った車のチャイルドシートに長時間乗せられ、窓から差し込む日差しで全身を火傷して亡くなった子どものニュースもありました。死因は熱中症とみられています。

子どもは体温調節能力が未熟なため、短時間でも命にかかわる熱中症をおこすことがあります。子どもを一人残すと、熱中症だけでなく、犯罪に巻き込まれる危険も。たとえ短時間でも、どうか大事なお子さんを置いていかないでください。

今日のおやつ「星のラスク」

材料

・食パン	2枚
・バター	10g
・グラニュー糖	10g

☆作り方☆

① 食パンを星型の型抜きで抜きます。
② バターを常温に戻してグラニュー糖と混ぜます。
③ ①に②を塗りトースターでカリッとするまで焼きます。
④ 冷めたら出来上がりです。