



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

2022年6月

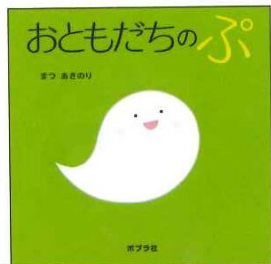
色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。この時期ならではの遊びを楽しんでください。

今月の育児講座は3日（金）に歯のお話を予定しております。是非、ご参加ください。

食育

子どもが食べられる量はどれくらい？

毎食の主食（ごはん、パン、麺などの炭水化物）はどのくらいの量を食べていますか？ ごはんの場合の目安は、1～2歳児で80～100g、3～5歳児で100～120gです。普段食べている量よりも多いと感じますか？ 主食：主菜：副菜の理想の割合は3：1：2。つまり、食事の半分はごはんということになり、残った半分のうちの1/3が主菜、2/3が副菜の量です。食べる量には個人差がありますが、一度ごはんの量を量ってみておかずとの割合を確認してみましょう。



作・絵
 まつ あきのり
 ポプラ社

絵本

早起きして誰かと遊んでもらいたいたいぷうちゃん。「ねこちゃんねこちゃんあそびましょ」。ところがみんな「あとで」と言います。ぷうちゃんは「あーつまない」と怒ってしまいました。



保健だより



夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

- ① 約10℃
- ② 約30℃
- ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…
 すべり台：70.5℃ ベンチ：58.1℃ 地面：69.6℃
 になっていたそうです。

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起きています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

夏の疲れに食事・睡眠

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人は、いま「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

暑さのせいでは、だるい、疲れがとれないという人は、いま「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる。
 クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

オススメの入浴方法

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38～40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる（15～20分）
- 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK



手作りおもちゃ「ぽっとん落とし」

粉ミルクの缶や入浴剤の容器で、おもちゃが作れます♪
 上手に「ぽっとん」と落としてあそびましょう！！



作り方

容器の周囲の長さ+縫い代2cm+余分2cm

① 柄布（裏）約10cm
 平ゴムを通して結ぶ ※反対側も同様

② 入浴剤の空き容器 ※きれいに洗い、よく乾かして使用する
 ブックカバーではる ※動物を替えて4面ともはる
 ミシンをかける
 2回折り、ゴムの通し口を開けて通し口を
 色画用紙（透明粘着シート）

③ ミルク缶の周囲の長さ+縫い代2cm+余分2cm
 柄布
 平ゴムを通して結ぶ ※反対側も同様

④ 2回折り、ゴムの通し口を開けて通し口を
 ミルク缶の高さ+直径の1/3+縫い代6cm
 切り込みを入れ、裏側に折り、多用接着剤ではる

⑤ 縫い代は左右に開いて倒しておく
 ④をかぶせる
 平ゴムを通して結ぶ ※反対側も同様

⑥ ベットボトルのふたのぽっとん落とし
 ベットボトルのふた
 ダイスやアスキ、米などを入れる
 合わせてビニールテープでしっかりと巻き留める ※2個作る

⑦ ニールホースのぽっとん落とし
 牛乳パックを切った物
 約12cm
 ホースの内径に合わせて重ねて巻く
 多用接着剤を付けて詰める ※反対側も同様
 約10cm
 ビーズを入れる
 直径約2cmのビニールホース



今月のおやつ「わらびもち」

＜材料＞（4人分）
 片栗粉 100g
 水 3カップ
 砂糖 50g
 仕上げにかけるきな粉
 きな粉・砂糖 適量

＜作り方＞

- ① 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れて木べらでまぜる。
- ② ①を中火にかけ、全体が透き通るまで火を通して弱火にして1分練り上げ火を止める。
- ③ 熱いうちに水を入れたバットの中に一気に入れ、数回水を入れ替えて冷ます。
- ④ 水気を切って包丁で一口大に切り分けてきな粉をかけて出来上がり。