



社会福祉法人つつみ会  
 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7月

いよいよ本格的な夏の始まりです。暑い日が続くと、食欲が低下することも。ミネラルたっぷりの野菜ジュースや、ビタミン豊富なフルーツジュースなどで、栄養を補いましょう。今月の育児講座は6日(水)に笹飾りの集いがあります。是非ご参加ください。

### 食育

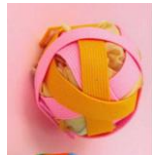
**熱中症予防**  
**水分はどんな物がよい?**

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

毎月第1金曜日は0歳児(R3年4月2日~)のあかちゃん対象の室内開放日です。ゆったりと室内であそぶことが出来ます。

また月齢の近いお子さまを育てている保護者さま同士、色んなお話をしながら、楽しいひと時を過ごしませんか?

### 手作りおもちゃ「綿テープで作る引き出すおもちゃ」



丸めた布に5本の綿テープを巻きつけました。ボールとして遊んだり、中の布引き出したり、遊び方は無限大☆



**作り方**

- ① 綿テープをクロスさせて置き、丸めたオーガジーやスカーフを包むように巻き留める
- ② やオ丸めたスカーフ
- ③ 巻き留める

綿テープ 約30cm  
 縫い付ける 約5cm  
 面ファスナー (柔らかいほう) 約5cm  
 面ファスナー (硬いほう)

※同様に5本作る  
 ※色を変えて作ってもよい



### 保健だより



### 清潔を保ってバリア！ あせも予防

汗をたくさんかく夏に気をつけたい、あせも。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみも伴います。原因は大量に汗をかき、汗の出る穴がふさがることです。しっかりと汗のケアをして、予防しましょう。

- こうして予防!**
- \*吸湿、吸水性のよい衣類を選ぶ
  - \*こまめに着替える
  - \*クーラーを上手に使う
  - \*汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーを浴びる

- ここがキケン!**
- 汗のたまる場所は、特に注意が必要です。
- \*首
  - \*わきの下
  - \*ひじ、ひざの裏など
- 

### 「う」のつく食べ物で暑気払い

- 夏の土用の丑の日といえ... うなぎ タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。
- ば? うなぎはもちろん、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。 うどん 消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。
- うめ干し 疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。
- これらの食材を取り入れて元気に毎日を!
- 



### 今月のおやつ「フレンチトースト」

- <材料> (3人分)**
- 食パン 2枚
  - 卵 1個
  - 砂糖 20g
  - 牛乳 180ml
  - 粉糖 5g
  - メープルシロップ 20g

- <作り方>**
- 1、卵、砂糖、牛乳を合わせて食パンを1時間浸しておく。
  - 2、フライパンで1を焼く。
  - 3、2にメープルシロップと粉糖をかけたらできあがり!