



# わたぼうしだより

ひよこ 保育園子育て支援センター 2020年7月号

四日市市東日野町 1611-16 TEL322-1829

梅雨まっただ中！！3月からの新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、子育て支援センターはお休みでした。再開を待ち望みながら、活発に遊びたい年齢のお子さんたちです、いろいろと遊び方を考えてもらって過ごして頂いた事と思います。本当にママたちお疲れ様でした。

再開しても、ウイルスはなくなりません、上手に付き合いながら（共存）感染しない様にとのよう気を付けたらよいかを正しく理解し、生活の中に取り入れながら楽しく過ごせるようにしていきましょう。

来園時には、お家に於いて親子で検温をして頂いたり、大人はマスク着用、手洗い等をお願いするなど色々ご協力をお願いします。（わたぼうしの部屋の貼り紙をご覧ください。）

## “7月7日は七夕まつり”ですね

“わたぼうし”も、笹飾りを作っています。短冊や折り紙を用意しています。

お子さんと一緒に願い事を考えてみるのも楽しいと思います。お子さんから意外な願い事が出るかもね。作った笹飾りと、竹の枝を持ち帰って頂きお家で飾って頂けます。



## <お知らせ>

7月・8月の支援開催日は、お天気の良い日は、水遊びをします。（プールは中止）

着替え、水着、タオル、お茶などの用意をしてきてくださいね。

忘れ物がないか、帰宅前に荷物の確認をお願いします。時々汚れ物の忘れがあります。

お名前記入のご協力をお願いします。

\*身長・体重測定は、月末水曜日の支援開催日に行ないます。

\*パパデーは7月18日（土）

水遊びや虫取りなどをして遊びます。

\*今年から、月1回地域の高齢の方や、支援を利用しているお友だちの祖父母を対象とした、祖父母デーを始めます。今月は7月29日（土）です。暑い時です、テントの下で水遊びをします。ご近所の方をお誘いあわせの上、お出かけください。



## 《台風、地震等の災害時の対応についてご協力ください》

\*支援開催日の朝、暴風・大雨警報等が出ている場合は、警報が解除されるまで待機して頂きます。来園は解除後にしてください。その場合道路状況など確認してくださいね。

\*来園中、暴風、大雨警報等が発令された場合、安全を考え出来るだけ早くに帰って頂きます。

\*大きい地震発生時の対応については、各自で情報をしっかり得ていただき、来園前であれば開園状況などを園に確認して下さい。来園中であれば園の指示に従って行動していただきます。ご協力よろしくをお願いします。



【湿度が高く、ジメジメして暑い夏（今年は特に暑さが厳しいと言われる）

少しでも快適に過ごす為のちょっとした工夫で体力維持を！】

\*暑くなると食欲も減退しますが、食事は三食しっかりととりましょう～！

• 朝食に、ご飯とみそ汁を食べましょう。味噌は発酵している食材でアミノ酸やビタミン・たんぱく質が豊富に含まれており、消化や吸収がよく肝機能を高める作用があると言われています。卵、納豆、のり、トマト、キュウリ等があれば、最高のメニューですね

• 口あたりの良い物が欲しくなりますが、栄養のバランスも考えましょう。例えば、汁気のある物はゼラチンや寒天で固めてデザート感覚で食べる、味付けも少し濃くしてみる、盛り付けの器も涼し気な物に変えてみるなどの工夫をしてみてください。

アイスクリームや清涼飲料水の取りすぎは糖分が多くなると食欲がなくなったりして、夏バテの原因になりやすいでしょう（麦茶はミネラルも豊富で、体を冷やす作用があり良いですよ） 《食中毒には気をつけましょうね！》

\*皮膚ケアはこまめに！



夏は特に、汗やほこりで身体は汚れてしまいます。汚れた皮膚は細菌感染を受けやすく、あせもや、虫刺されなどを掻いたりして、“とびひ”の原因にもなります。こまめにシャワーをする事で汚れも落ち、さっぱりして気持ちも良いですね。

\*睡眠・休養をしっかりととりましょう～！

大人も、子どもも寝苦しい日々が続くと寝不足で体調をくずしてしまいますね。早寝、早起き等出来るだけ生活リズムをつけましょう。昼寝をとると疲れもとれ、寝不足解消になりますね。エアコンや扇風機、アイスノンを上手に利用したり、背中にタオルを1枚入れる事で汗を吸収してくれます。いろいろ工夫して暑～い夏の夜を乗り切りましょう～。

夜も熱中症には気をつけましょう（こまめに水分を取り、寝る前もコップ一杯の水を！）



【わたぼうしのこだわり支援の一つの、＝食育＝について、利用者のお母さんや子どもたちと楽しみに取り組んでいました。しかし、今はそれも自粛しなければなりません、とても残念です。クッキングに計画していたメニューを、お便りに掲載して、来園して頂いたときに作り方の説明をし、お家でお子さんを作って頂き楽しく召し上がって頂きたいと思います】

★★今月は「冷やし豆乳餅」を紹介します★★

(材料・・2人分)

• 豆乳 300ml、片栗粉 60g、砂糖 大さじ3、水 100ml。

• まぶすきな粉・・きな粉 大さじ3、砂糖 小さじ1、塩 少々

① 片栗粉と砂糖を鍋に入れて、軽く混ぜる。そこに少しずつ豆乳を入れながら玉にならない様にかき混ぜる。

② ①の鍋を火にかけ、木べら等で焦がさない様に(中火)トロミがつくまで混ぜ硬い目の糊状になるまで煮る。

③ ②をカレースプーン等で適当な大きさにすくいながら、きな粉の中に入れ転がしながらまぶす。

④ ③を冷蔵庫で冷やし冷たくする（食べる前に黒蜜をかけても美味しいですよ）