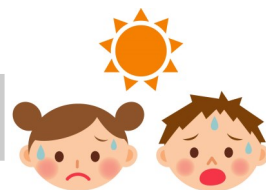


夏バテした時の子どもの食事はどうしたらいいの？



毎日暑い日が続いていますね。大人も子どもも暑いと食欲がなくなったりだるかったりと、夏バテの症状が出てくることも多くなってきます。食欲がなくなり食べる量が少なくなると、さらに夏バテが悪化したり、栄養が不足し病にかかりやすい身体になってしまうこともあります。そこで、夏バテをした時の子どもの食事について簡単にご説明します！

①まずは口にできるものから食べさせてあげましょう。

食欲がない時に、ボリュームがあったり油っこいメニューだとますます食べる意欲がなくなってしまいます。そういう時は、食べやすく栄養価の高いものやヨーグルト、つるつるして食べやすい麺類などがおすすめです。

野菜不足が気になる時は、野菜を細かく切ったスープやポタージュなどがおすすめです。暑いとどうしても冷たいものを食べたいのですが、温かいものを食べた方が胃腸に負担がかからないので試してみてください！

②スタミナのある料理は元気になってから！

食欲がないと栄養が足りているのか不安になると思います。お肉やこってりしたメニューで栄養をつけたいところですが、夏バテで胃腸が弱っている間は負担になるのでなるべく控えるようにしましょう。夏バテをしている間は、食べられるものを食べられる分だけと考え、回復してきたら少しずつ栄養のあるものをあげるようにしましょう。

また、水分補給にとスポーツドリンクをあげる場合も量や回数は少なめにしましょう。スポーツドリンクには糖分が含まれており、弱っている胃腸には負担になることがあります。水分補給はできるだけ水やお茶などでとるようにしましょう。

2020年 9月



日	月	火	水	木	金	土
		1 ラブリーデー 予約受付開始	2	3	4	5
6	7	8 ラブリーデー	9	10	11 栄養士さんの ミニ講座	12
13	14 くれよん広場	15 原町子育て サロン	16 子育てサロン つるがや	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

☆園庭開放☆

現在、コロナウイルス感染予防対策のため、園庭開放の時間は在園児との接触がない時間とさせていただきます。

12:00~15:00

この時間帯で開放しています。暑い時期で申し訳ありませんが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

※当園は子育て支援室がないため、基本的には園庭の開放になります。室内遊びをご希望の方は、その日の保育室の使用状況を確認しますので、事前にお電話でお知らせください。

☆栄養士さんのミニ講座☆

- 日時：9月11日(金) 10:00~
- 場所：鶴ヶ谷希望園 つくし組
- 駐車場：玄関前駐車場
- 参加費：無料
- 5組限定。(9月1日予約受付開始、先着順となります。)
- ☆普段気になっていることや悩んでいることを聞いたり、気軽にお話してみませんか？



☆9月のラブリーデー☆

- 日時：9月8日(火) 10:00~
- 場所：鶴ヶ谷希望園ホール ●駐車場：玄関前駐車場
- 参加費：無料 ●対象：0歳から6歳のお友だち
- 9~10組限定。(9月1日予約受付開始、先着順となります。)

※おやつタイムがありませんので、各自で水分補給をお願いします。



ご予約・お問い合わせはこちらまで！

鶴ヶ谷希望園 育児相談ダイヤル
251-4654 388-4088

※来園の際は事前の検温、大人の方はマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染者、もしくは濃厚接触者と接触した可能性のある方、2週間以内に海外・国内の感染流行地域へ行った方は来園をお控えください。

ラブリー

長～い梅雨が明け、毎日暑い日が続いていますね。夏休みやお盆休みはどう過ごされましたか？今年はまだまだ暑い日が続くそうなので、熱中症対策をしっかりとしながら過ごしていきましょう。

子育て支援センターの活動が再開して2ヶ月が経ちましたが、参加して下さるご家庭が少しずつ増えてきてつぐみ先生もあみ先生もうれしい気持ちでいっぱいです！まだコロナウイルス感染症の感染は落ち着きませんが、これまで通り感染予防対策に努めながらみなさんと楽しめる企画を考えていきたいと思います。みなさんにお会いできることを楽しみにしています♪

子育て支援センター担当 石館・細川



ペンギンのプール体操♪

ラブリーデー

8月25日(火) 0～6歳のお友だち対象



今月もコロナウイルス感染症予防対策のため、9～10組限定での開催となりましたが9組10名のご家庭が参加してくださり、満員御礼となりました♡感染症予防対策としていくつかの制約はありましたが、みなさんのご協力のもと楽しく活動することができました！久しぶりに参加してくださったり初めて参加してくださるご家庭が多く、始めはドキドキしていたつぐみ先生とあみ先生でしたが、みんなが大好きな「アンパンマンたいそう」でアンパンマンと仲間たちが登場すると、みんなニコニコ笑顔に！みんな嬉しそうにタッチしてくれましたよ♡その後は夏と言えば！「ペンギンのプール体操」ということで(笑)、みんなで可愛いペンギンに変身しました。楽しそうに身体を動かすお友だちが可愛らしかったですよ♡触れ合い遊びは大人気のバスごっこ！「わ～！」「キャー！」とお母さんのお膝に座って大盛り上がりでした☆今月は夏ならではの遊びを楽しもう！！ということで、出し物は色水シアター「とうめいくんとまほうのお水」を見ました。まほうのお水が色々な色に変わったり、赤・青・黄色のお水を混ぜると…！？とたくさんの変化にびっくり！！目を丸くして見ているお友だちがとても可愛らしかったですよ♡今月もつぐみ先生とあみ先生のおふざけにもお付き合いいただきありがとうございました。(笑)

気持ちいいね～



色が変わった～！

出し物を楽しんだ後は本日のお楽しみの感触遊びをスタート！！今回

は寒天遊び・片栗粉スライム・米粉粘土・赤ちゃんのお水コーナー(センサリーバック)を準備し

ました☆ソーシャルディスタンスを保たなければいけない世の中ということで、一人ずつ好きな物を選んで遊べるように工夫をしながら行いました。キラキラの寒天で型抜きをしてみたり、片栗粉スライムの感触を楽しんでみたり、米粉粘土をこねたり混ぜたりして楽しんだりたくさんの感触に触れることを楽しみました。中には普段は手が汚れることが嫌で触れないです…というお友だちもいましたが、お母さんの心配をよそにダイナミックに寒天の中に手を入れている姿もありました(笑)今回を機に克服できたかも！と親子で喜んでくださってとても嬉しかったです♪「お家ではなかなかできない遊びができて楽しかったです！」「うちの子がこんなに遊べると思わなかったです～！」と嬉しい声をたくさんいただき、準備をたくさんした甲斐がありました！夢中で遊ぶお友だちの姿を見て、特別な夏の思い出ができたかな～と

思えた一日でした♪



おみやげもあったよ♡

