



ラブリー

2021年度 8月号



暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスも少しずつ落ち着いてきたかな・・・と思っていたら、また様々なところで感染者が増えてきていますね。まだまだ様々な事が制限され「暑い夏はどこであそばせよう・・・」「どうやって夏を乗り切ろう・・・」と困ってしまいますよね。子ども達は暑さなんて関係なしに、お外で汗をかきながら元気いっぱい遊んでいます！熱中症にならないように、遊び方を工夫していきながら、こまめに水分補給をしたり十分な休息を摂ったりと予防もしっかりとしていきましょう。そしてお家で遊びに困ったときは是非、希望園の掲示板に置いてある（雨天時の場合、正面玄関のポストにかけてあります）、製作キッドを持って帰ってお家で作って遊んでみてくださいね☆（平日限定）

子育て支援センター担当 阿部・齋藤

あかちゃんタイム

今回のあかちゃんタイムはなんと！5組の親子が参加してくれました。初参加です♡というお母さんもありましたが、和やかな雰囲気です。今回は3ヵ月～様々な月齢のお友達が遊びにきてくれました。はじめに、「こぶたのしっぽ」「ねこのしっぽ」というふれあい遊びを親子で楽しみました。ほっぺや鼻、お腹やお尻をツツツしたり、ふわふわの布で曲に合わせ触れ合っていました。ニコニコと可愛い笑顔を見ることができました。絵本タイムでは、「きんぎょがにげた」の絵本を見ました。そして絵本に出てくるきんぎょにちなんだ、きらきらおもちゃを作っていましたよ！キラキラお水の入ったR1の容器に、シール



になっているきんぎょやワカ

メ、丸シールを貼り手作りおもちゃが完成。完成するとすぐにお母さんと転がして遊ぶ姿や、振って中のフワ～と舞うキラキラに、目もキラキラさせるお友達も「かわいいです！」と言ってくれるお母さんがいて私たちも嬉しかったです♡その後の自由タイムでは、お母さん方の会話が弾みました！コロナ禍ならではの悩み・・・「上のお兄ちゃん、お姉ちゃんの赤ちゃん返りがすごいんです」「毎食、ご飯を作るの大変ですよ」と、「それ、うちもなんです」「それ、わかる～」という話題がたくさんでした。コロナ禍でなかなかお母さん方と話す機会がないので、たくさんお話できて最高！というお母さんの声も聞くことができて良かったです♪そして、お友達同士も、まだ言葉ではやりとりできませんが、目を合わせコミュニケーションをとっていたように感じました。楽しくて癒しの時間をありがとうございました(๑ˊᵕˋ๑)



ラブリーデー

今回のラブリーデーは梅雨が明け本格的に夏がきた！という事で、夏ならではの盛りだくさんのラブリーデーとなりました。体操からスタート！恒例の「アンパンマン体操」とペンギンになりきって踊る「ペンギンのプール体操」「おやつをたべよう」の3曲を踊りました。先生の動きを一生懸命真似して楽しく体を動かしてくれていたお友達でした☆小さいお友達はお母さんに抱っこされて参加！お子さんの重さを感じ「また重くなったな～」と、成長を感じてくれているお母さんもありましたよ(๑ˊᵕˋ๑)

ふれあい遊びでは、「トコトコアドベンチャー」「おやさしいっぱい」「バスにのって」をしました。お母さんにこちょこちょされたり、ほっぺをすりすりしてもらってとても嬉しそうなお友達でした。そしてお楽しみではオバケが出てくるパネルシアターをしました。みんな怖がるどころが、興味津々で集中して見てくれました。最後の製作は、「お水で遊ぼう!!」という事で、水遊びの時に使う、水をかけるとクルクル回るおもちゃを作りました♪クルクル回る部分にキラキラシールを貼ったり、ペットボトルにペンで模様を描いたり、可愛くしていただきました。完成した後は、タライ



に水をためて作ったおもちゃでたくさん遊びました♪ビショビショになりながら、「くるくる～」と水で回るおもちゃに喜びお友達に私たちも嬉しくなりました♡最後に、振ると色が変わるお水にも挑戦！透明だったお水の色が変わるのを見て、「どうして・・・？」と驚き、口がポカーンと開いてしまうお友達でした(笑) みんなと楽しい時間を過ごせました(๑ˊᵕˋ๑)

最後は、タライに水をためて作ったおもちゃでたくさん遊びました♪ビショビショになりながら、「くるくる～」と水で回るおもちゃに喜びお友達に私たちも嬉しくなりました♡最後に、振ると色が変わるお水にも挑戦！透明だったお水の色が変わるのを見て、「どうして・・・？」と驚き、口がポカーンと開いてしまうお友達でした(笑) みんなと楽しい時間を過ごせました(๑ˊᵕˋ๑)



ミニお悩み相談コーナー

《今回のお悩み》遊び食べをしてしまって困っています。どうすればいいですか？

《回答》2～3歳の保護者の約半分が困っているそうです。子どもが遊び食べする理由として考えられるのは、テレビやおもちゃで気が散ってしまうこと。また、食事時間を十分な空腹で迎えられない事があります。子どもが「お腹すいた」と言っても、「ごはんの時間までもう少し待ってね」等、声を掛けて我慢の練習をしてみるのもいいかもしれません。我慢ができるようになると、食事への期待感が高まり、十分な空腹が得られる事で食べられる事に集中できます。子どもがおいしくご飯を食べるために、お腹の空いた時間に食事ができるように生活リズムの見直しが必要な場合もあります。無理のないところからやってみてくださいね(๑ˊᵕˋ๑)



希望園給食人気メニュー



♡みんなだいすき

じゃじゃめん



《材料＝4人分》

うどん 4人分
豚ひき肉 80g
ニンジン 3分の1本
長ネギ 3分の1本
ゆでたけのこ 5cm
生しいたけ 4個
みそ 大さじ2
料理酒 小さじ2
塩 少々
片栗粉 適量
油 適量

《作り方》

- ① 野菜は全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、ひき肉とみじん切りにした野菜を炒める。ひき肉の色が変わったら具材がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ③ 調味料を加えて味をととのえたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 茹でたうどんに③をかけたらできあがり！

★ひき肉を少し減らして、みじん切りした水煮大豆を入れると大豆のじゃじゃめんになります！子ども達にも人気です♪

《熱中症を予防する食材》

ビタミンB1 多く含む食材：豚肉 大豆 モロヘイヤ 玄米 きのこと類

主に体内に取り込んだタンパク質、脂質、炭水化物をエネルギー源に変えるための、代謝をたすけてくれます。

ビタミンC 多く含む食材：パプリカ ジャがいも キウイ レモン サツマイモ

免疫力を高め、ストレスへの抗体を作る働きがあります。

クエン酸 多く含む食材：梅干し レモン 酢 グレープフルーツ

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。また、脱水症状を改善するミネラルの吸収をサポートする働きもしてくれます。

カリウム 多く含む食材：海藻 ほうれん草 イモ類 豆類 魚類 肉類 バナナ

筋肉の収縮を助ける働きがあります。熱中症にかかった時の回復力を高める効果が期待できます。

熱中症とは、熱によって起こる様々な身体の不調のことを言います。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりする事が原因です。めまいや筋肉痛、大量の発汗、高熱や痙攣、異常行動等を起こすことがあります。こまめな水分補給・塩分補給等をして熱中症予防をしていきましょう。



気温30度を
超える日は、
室内で遊ぶように
しましょう！



2021年8月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 子育てサロ ン 鶴ヶ谷	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 くれよん 広場	24	25 ラブリー デー	26	27	28
29	30	31				

ラブリーデー♡

◎体操や触れ合い遊び！そして今月は製作ではなく、感触遊びを行います！

汚れてもOKな服を着てきてください。
また、着替えも1組持って来てください。

◎日時：8月25日（水）
10：00～11：00

◎対象：0歳～6歳のお友だち
9～10組限定（先着順）

◎場所：鶴ヶ谷希望園ホール

◎参加費：無料 駐車場：あり

8月1日から予約受付開始！

鶴ヶ谷希望園251-4654

育児相談ダイヤル388-3088

今月の「あかちゃんタイム」と「栄養士さんミニ講座」は、お休みとなります。また9月にお待ちしています！！