

6月



あいこでしよ

令和6年6月号 発行 阿久根市子育て支援センター
79-3039



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30~14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

旬の野菜

いんげんまめ、きゅうり、トマト、そらまめピーマン、さくらんぼ、びわ、なつみかんあゆ、かつお、あじ
※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、体を冷やし、消化を助けるものが多くあります。

季節のレシピ

インゲンとイカのゴマ和え

- 材料
イカ...1/2杯
サヤインゲン...10本
キュウリ...1本
ニンジン...1/4本
白すりゴマ...大さじ1
三温糖...大さじ1
しょうゆ...大さじ1
- 作り方
①イカは短冊に切り、ゆでておく。
②サヤインゲンは2cmに切り、色良くゆでておく。
③キュウリは小口切り、ニンジンはせん切りにして、サッとゆでておく。
④すりゴマ、三温糖、しょうゆを混ぜ合わせ、①、②、③を和える。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



子どもとスキンシップ♪ 「抱っこでゆらゆら」

★体のコントロールが少しずつできるようになる時期に、抱っこでゆらゆら運動を楽しみましょう。

遊び方

子どもを抱っこし、そのまま後ろへ寝ます。子どもの体を支え、上半身をゆっくり左右にゆらします。また、子どもをひざにのせ、上半身をゆっくり前後にゆらしてシーソーあそびを楽しみます。

ポイント「語りかけながら」

周囲のおもちゃは片づけ、ゆったりした気分「ゆーらゆーら」「ぎったんぽったん」などと語りかけながら遊びましょう。

気管支ぜんそく ダニ・カビを防いで 気管を守ろう

気管支ぜんそくの原因(アレルゲン)として最も多いのは、ダニなどによるちり(ハウスダスト)。気管支ぜんそくの発作を防ぐためには、身の回りのダニを減らすことが大切です。

湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気したり掃除機をかけたりして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルゲンを減らしましょう。



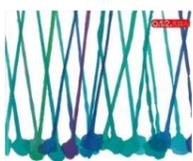
エアコンや空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。

おすすめの絵本

あめかな!

作・絵: U.G.サトー
出版社: 福音館書店



あめかな!

空から、ぽつり。あかいしずく。ぽつり。あおいしずく。そして、むらさき、ぐんじょう、エメラルドの雨がざあざあざあ。なないろの雨がふりしきり、やがてもいろの光がおりてきて……。色でつづる空と雨と光のおはなし。

おさんぽ おさんぽ

作・絵: 広野 多珂子
出版社: 福音館書店



雨上がりに、長靴を履いて外へ出かけると、いろいろなものに出会えます。よく地面を眺めてください。そこにはカエル、カタツムリ、まだ濡れた草花、それに大きな水たまり。水たまりを見つけたら、子どもは飛び込みたくて仕方ありません。まずは片足をパシャ。勢いづいたら両足でパシャパシャ。ついには長靴も脱ぎだしてパシャパシャパシャ。

アジサイの鮮やかな色が目を引く季節になりました。レインコート、長靴、傘をたたく雨の音、水たまり……。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもには発見や喜びがいっぱいです。ときには子どもの視点で雨の日を楽しんでみるのもいいですね。この時期は、天気や気温の変化が激しく熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けましょう。