



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。

旬の野菜

きゅうり、トマト、なす、とうがん、おくら
ピーマン、とうもろこし、すいか、なし
たちうお、いわし、きす、えぼだい、あなご
※多くの夏野菜には体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。

季節のレシピ

トマトとキュウリの南蛮酢和

- 材料
キュウリ...1と1/2本
トマト...1個
チリメンジャコ...大きじ3
三温糖...少々
塩...少々
リンゴ酢...小さじ2
ゴマ油...小さじ2と1/2

- 作り方
①キュウリは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
②トマトは湯むきにして四角く切る。
③チリメンジャコはさっと蒸して自然に冷ます。
④三温糖、塩、リンゴ酢、ゴマ油をいっしょに混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
⑤①、②、③を合わせて混ぜ、④で和えて完成。

調理ポイント
トマトは切ってからザルにあげてよく水けを切ると、水っぽくなく味がします。

暑さから子どもを守りましょう！

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3度とき、50cmの高さでは35度超、5cmの高さでは36度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

日中の外出は……

なるべく日陰を選んで歩く

暑さの厳しい12~14時の時間帯を避ける

子どもとスキンシップ♪「バスでゴー！」

★体のバランス感覚が育ってくる時期。左右にゆれる動きを楽しみます。

遊び方

ひざの上にすわらせ、子どもの上半身を右、そして、左に傾けます。バスでカーブを曲がるときみたい！ママ(パパ)と顔を見合わせ、お話ししながらのドライブだから、ますます楽しい！

ポイント「いっしょに動く」

子どもの上半身を傾げるとき、ママ(パパ)も一緒に上半身を傾け、一緒に姿勢を戻してあそびましょう。



ベビーカーを使うときはここもチェック！

①日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

②こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

③水分補給をしっかりと

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

●脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。

おすすめの絵本

おばけなんてないさ

作・絵: せな けいこ
出版社: ポプラ社



誰もが歌ったことのある童謡「オバケなんてないさ」が、せなけいこのユーモアあふれる貼り絵で楽しい絵本になりました。

はなび ドーン

作: カズコ・G・ストーン
出版社: 童心社



夜空にうかびあがる、色鮮やかな花火。小さいの、大きい、赤いの、黄色いの、まるいの、星形の...。「ドーン」など様々な音といっしょにはじめる花火に、心もぱあっと明るくなります。色、音、形が楽しいあかちゃん絵本。

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のごまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使いましょう。また、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。