

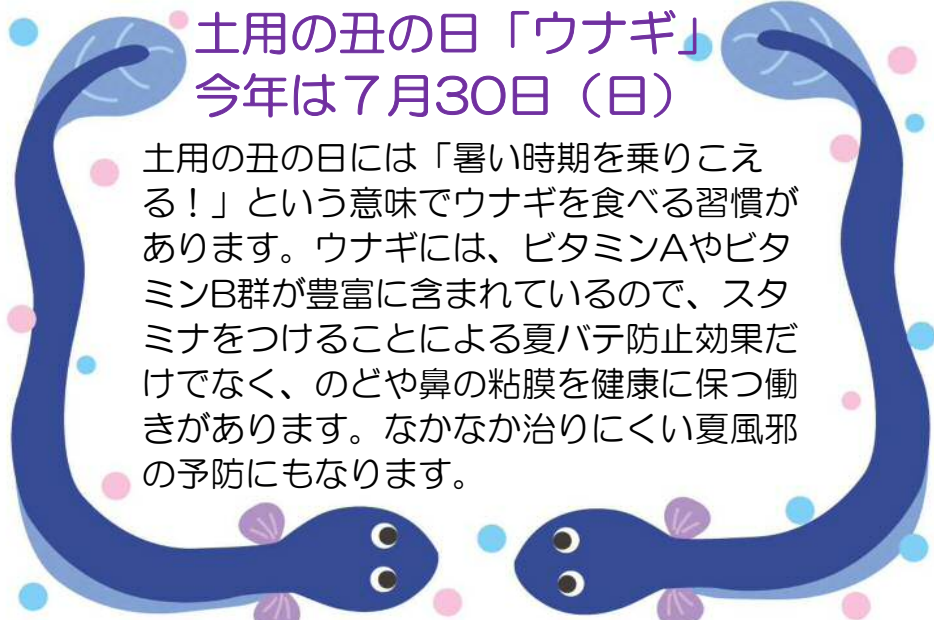


# あいこでしよ

令和5年7月号 発行 阿久根市子育て支援センター 73-1248

## 土用の丑の日「ウナギ」 今年は7月30日（日）

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。



不安や悩み、疲れがあるのに・・・  
笑顔で子育てしてくれてありがとう♡

## ～パタパタ船を作ってみよう！～

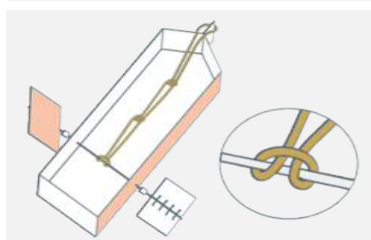
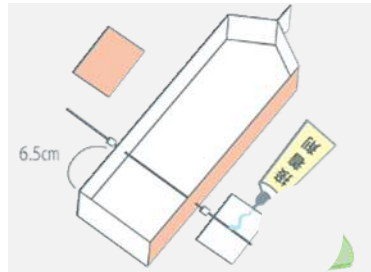
【使うもの】  
牛乳パック1L 1個、竹串1本、輪ゴム3本、ストロー1本、はさみ、千枚通し、接着剤

【作り方】  
①牛乳パックを縦半分に切り取り、先端にゴムをかける切込みを入れる。  
②残りの牛乳パックから3cm×4cmの羽を2枚切り取る。

③底から6.5cmのところ穴を開け、竹串を通す。  
④ストローを3mmに切り、竹串の両側に通す。  
⑤羽を接着剤で固定する。

⑥竹串に輪ゴムをかけて、接着剤で固定する。  
⑦輪ゴムを3本つなげて、切り込みに引っ掛ける。

⑧羽を回しゴムを巻いて、水の上でそっと手を離してみると、パタパタと船が動くよ🚢



お風呂やプールで遊んでみてね♪

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょ。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。

テーブルはひじから下が自由に動かせる高さに！

背中がくっつかないようにクッションを入れてもOK！

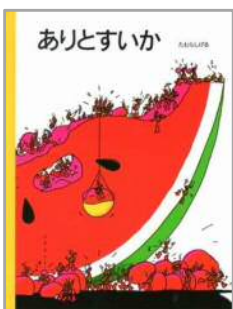
イスは足の裏が床にしっかりとつく高さに！



## おすすめ絵本

### ありとすいか

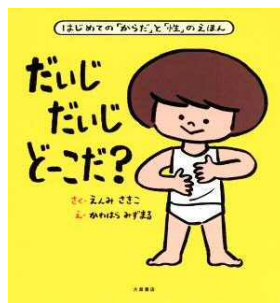
作・絵：たむら しげる  
出版社：ポプラ社



ある夏の暑い日、ありが大きなスイカを見つめます。仲間を呼んで、みんなで力を合わせて押しますが、びくともしません。夢いっぱい大きなスイカ、ありになってかぶりつきたい！

### だいじだいじどこだ？

作：えんみ さきこ  
絵：かわはら みずまる  
出版社：大泉書店



自分のからだを知ることは「自分を守る力」を育みます。プライベートパーツを知ることからはじめよう！いちばん最初に読む「からだ」と「性」の絵本におすすめです。

## 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☆☆☆

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりをとりがちになります。夏野菜は栄養たっぷりですので、積極的にとるように心がけてみてください。

また、子どもたちが大好きなプールの季節になりました。水遊びは想像以上に体力を消耗するので、楽しく水遊びをするためにも、睡眠と朝食をしっかりととりましょ！