

たんぽぽちゃん



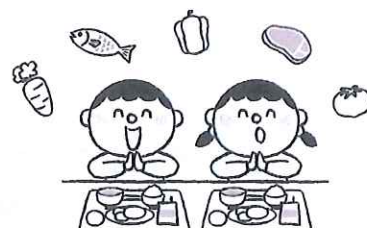
〒433-8112 浜松市中央区初生町33-1 たんぽぽ保育園 電話488-8700 FAX488-8701

メール tanpopohoiku@tanpopo-kai.jp

ホームページ <https://www.tanpopo-kai.jp/tanpopo>



暑さに負けない身体づくりを♪



今年の夏も暑くなりそうですね。暑い夏はつい冷房の効いた室内でだらだらと過ごしがちですが、身体を暑さに慣れさせることが熱中症予防には大切とされています。特に体温調節の機能が未発達な乳幼児にとっては、汗をかくことも必要です。とはいえ暑い部屋にこもったり厚着をさせて無理に汗をかかせるのはよくありません。適度に冷房などにも頼りながら、心地よく過ごしたいですね。そこで、本格的な暑さになる前に、戸外で体を動かして遊んだり、少し涼しい時間帯に散歩するなどもおすすめです。程よく活動するとお腹も空くしお昼寝や夜の就寝もスムーズになりますね。夏こそたくさん食べて、たくさん寝て、一定の生活リズムで過ごすことが暑さに負けない身体づくりにつながります。8月1日(土)にはたんぽぽ保育園ホールにて、聖隷クリストファー大学 国際教育学部 こども教育学科の教授をお招きして、“AI 時代を生き抜く たくましい子どもの健康・身体づくり”のお話をしてもらう予定です。

たんぽぽちゃんに遊びに来てくださっている方や地域の方も一緒にお話を聞いてみませんか？興味のある方は保育園までお問合せください。

今後の予定

【8月】 4日 18日 25日
(火曜日 9時～11時半)

【9月】 1日 8日 15日 29日
(火曜日 9時～11時半)

*事前予約が無くても利用できますが、「今日はやっているかな？」と思ったら電話にて確認していただくとスムーズですよ。

問い合わせは

☎ 053-488-8700 までお願いします

感染症拡大防止対策について

1. 玄関にて、親子ひろば参加表に記入してください。
2. 利用者ご本人に体調不良や、風邪症状の見える方は、ご利用をお控えください。
3. 感染症に罹患した場合には、指定された待機期間終了後、体調が良いことを確認してからご利用ください。
4. 口に含んだおもちゃ等は使用済みカゴに片付けをしてください。

☆暑さが厳しい間は室内遊びを中心に過ごします。気温をみながら園庭で水遊びなどをします(^-^)

8月 4日(火) 園庭で遊ぼう
 18日(火) 園庭で遊ぼう
 25日(火) 水遊び
9月 1日(火) 園庭で遊ぼう
 8日(火) 園庭で遊ぼう
 15日(火) 園庭で遊ぼう
 29日(火) しゃぼんだま遊び

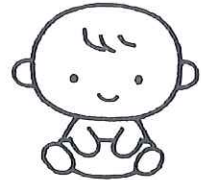
*水筒・帽子・着替え・タオル等子どもが
たっぷり遊べるように準備をお願いしますね。

たんぽぽちゃんでの過ごし方

9:00 好きな時間に来てね。

☆製作の日は10:15頃から始めます。
☆お子さんの年齢や生活・要求に合わせて楽しんでくださいね。

11:00 絵本の時間



11:30 終了

旬の食材で作ってみよう♪

ベビーフードやレトルトなど、便利なものもたくさんあるけれど、自分が作ったものを「おいしい！」と食べてくれたらもう幸せですよ♡もちろん一口も食べてくれない・・・なんてこともあるけれど(笑)好き・嫌いが主張できるのもひとつの“発達”です。味の調節がしやすいのも手づくりの良い所ですね。食べなかったら大人がおいしく食べてしまえばいいのです(^-^)
今が旬で子どもも食べやすいメニューを載せてみたのでぜひ作ってみてくださいね。

とうもろこしの炊き込みご飯 ～バター醤油風味～

生のとうもろこしの身を削いで、芯も一緒に入れお米と一緒に炊飯器で炊くだけ！(コーン缶でも可)炊けたご飯にバターと醤油をお好みで入れると子どもも好きな味付けで食べやすいですよ。バター醤油でなくても、わかめを入れたり塩を少し振るだけでもとってもおいしいですよ。

離乳食なら・・・

茹でたとうもろこし(又は缶詰)をすりつぶして裏ごしし、お粥に入れて完成！



お好みの魚で♪トマト煮込み

お好みの魚(骨抜きのだらなどが使いやすいですよ)に塩コショウをして、カットトマト(又はトマト缶)とコンソメで煮込み、仕上げにとろけるチーズをかけて完成！

離乳食なら・・・

トマトを湯むきして種を取り、細かく刻んでトロトロにして魚にかけて完成！

