



子育てニュース 8月号

みつまた子育て支援センター

手作りおやつ



☆8月の講座のようす☆



0歳児に合わせた手遊びや触れ合い遊び、マッサージをしてお子さんとたくさん触れ合いました♪



H27.8.2 親子で楽しもう(0歳児) 予約制での少人数講座です！和やかな雰囲気の中で行っています。

月齢に合わせたお悩みもみんなで話したり、実践したいしましたよ！



H28.8.18 親子で楽しもう(0.1歳児) たくさんのお友達が参加してくれました！「バスに乗って」はママのおひざに座ってみんなニコニコでした♪



お外でシャボン玉あそび!! シャボン玉をじーっと見ている子、手を伸ばす子いろんな表情をみせてくれました♪ ママ達も大きなシャボン玉作りに夢中でした！



H28.8.23 親子で楽しもう(2.3歳児) 保育園のお友達も参加してくれました！最初緊張気味だったお友達も最後は笑顔でした♪



シャボン玉あそび たくさんでてるシャボン玉を楽しそうに追いかけて、割ったりしていました♪上手にシャボン玉吹けたね～♪

☆☆抹茶蒸しパン☆☆

- 材料
- ホットケーキ Mix 100g
 - 抹茶 1g
 - 甘納豆 20g
 - さとう 30g
 - たまご 25g
 - 牛乳 50ml
 - 油 15g

- 作り方
- 1)ボウルにたまご・さとう・油・牛乳を入れ混ぜる。
 - 2)①にホットケーキ Mix を加えよく混ぜ合わせる。
 - 3)最後に抹茶を加えさっくり混ぜ、カップに流し入れ上に甘納豆を乗せる。
 - 4)98℃で 13～15分蒸したら出来上がり!!



病気のいろいろ《水分摂取の注意点》

飲み過ぎ注意！

～清涼飲料水の落とし穴～

熱中症予防には水分補給はたいせつですが、ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。清涼飲料水をたくさん飲んでいませんか？

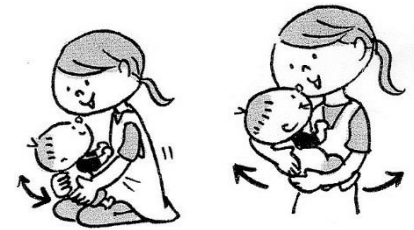
	スポーツドリンク	果汁飲料	炭酸飲料	紅茶
糖	約30g	約50g	約60g	約32g
分	角砂糖8個分	角砂糖14個分	角砂糖16個分	角砂糖9個分



※ 角砂糖1個を3.6gとして換算(500ml中)

清涼飲料水にはこんなにも糖分が含まれているのです！
のどの渴きを潤すために飲んだはずが、清涼飲料水に含まれる糖分のせいで余計にのどが渴くという悪循環に陥ります。
清涼飲料水の多飲による過剰な糖分摂取は、イライラ、体のだるさ、食欲不振、虫歯、肥満などの弊害をもたらす。「ペットボトル症候群(ソフトドリンク・ケトosis)」という急性の糖尿病を引き起こす危険があります。普段の水分摂取は、お茶や水などの糖分が入っていないものにしましょう。

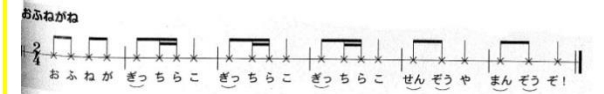
☆親子で触れ合おう☆



おふねがね

だっこして、目を合わせながら、左右に揺らす。

- 抱っこして歩きながらでもおひざで向かい合わせで歌ってもいいですよ♪
- ◎揺れる心地よさを感じる遊びです!
- お子さんの様子に合わせて、揺らす大きさを試してみるといいですよ♪



《2人バージョン》

バスタオル大の布に子どもを乗せ布の4隅をもって左右に揺らします!大きく揺らしたり、小さく揺らしたりすると変化をたのしめます♪



とんぼのめがね

