



子育てニュース 5月号

みつまた子育て支援センター

5月の講座の様子だよ!



今月のつた

かえるのがつしよう

かえるのうたが
きこえてくるよ
くわっくわっ
くわっくわっ
くわっくわっ
くわっくわっ
くわっくわっ
くわっくわっ



おすすめ絵本



あなあきしかけ絵本
「みんななかよく
だいこうしん」
大日本絵画

数を覚えるしかけ絵本が3冊入ってます!!
かえるやいもむし、ひよこたちと
一緒に色鮮やかな絵本の中を冒険
してみませんか??



食育 ☆鮭☆

「乳児期からでも食べられる白身魚パワー」

鮭のピンク色は、強力な抗酸化作用を持つタンパク質を豊富に含んでいます。又、ミネラルでは、骨を丈夫にするリン
ビタミンの種類も豊富でビタミンバランスがとても優れている食材です!!



◎骨ごと食べられる鮭缶を使って!! 「カブと鮭のスープ」(4人分)
材料 ・カブ(5個)皮をむいてたて半分に切る ・鮭缶(1缶)骨を除く ・固形スープの素(1個)
作り方 鍋に水4カップとスープの素を入れ煮立ったらカブを入れる。
カブが柔らかくなったら汁ごと鮭を入れ、味がなじむように弱火で煮る。
※ いろいろな野菜を加えてもおいしくできますよ!
バターと塩・鮭の骨を入れれば、大人もおいしく食べられます!



健康 「食中毒」

・食べたものが原因で吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの中毒症状を起こす病気です。
《赤ちゃんの食中毒に多い病原菌》

名称	原因	症状
サルモネラ食中毒	牛・豚・鶏卵に多く牛乳・卵の加工品	12~24hで発症。嘔吐、下痢 まれに髄膜炎や骨髄炎の重症化も
ビブリオ食中毒	魚貝類・塩漬け食品	12h位で発症。腹痛、下痢、嘔吐、発熱
ボツリヌス食中毒	ハム、ソーセージ缶詰・密封食品 注)ハチミツ←事故報告あり1歳未満禁止	8h位で発症。下痢、嘔吐 まれに手足の麻痺、呼吸困難などの重症化も

☆注意点&ケア☆

1. 食品は、加熱し、食器・調理器具は、熱湯消毒などで清潔に!
2. 生ものや冷やっこ・ハチミツ(1歳未満)は、赤ちゃんに進められません
3. 脱水症状に注意して湯冷まし、麦茶、赤ちゃん用イオン飲料など少量ずつ数回に分けて与える。
4. 下痢などでおむつかぶれを起こしやすいため座浴やシャワー浴でおしりを清潔に保ちましょう
5. 下痢・嘔吐などの処理後は、丁寧に手洗いを!



H29.5.9 親子で楽しもう0.1歳児
絵本読み聞かせ「きをつけておおかみだ!」
おおかみさんと一緒にみんなも「ふうふうう~!!!」



H29.5.17 親子で楽しもう0歳児
指先からつま先まで「きゅっきゅっ」とママのお手でマ
ッサージ☆とっても気持ちよかったね!
おうちでできる簡単な触れ合い遊びも行いました!!



H29.5.17 劇団鑑賞会(劇団なるにあ)
劇団なるにあによる劇「王子様の耳はロバの耳」
笑った!・叫んだ!・時には静かになった!とみんな劇に夢
中♪みんなとっても楽しそうでした♪



H29.5.30 親子で楽しもう2.3歳児
大型絵本読み聞かせ「おおきなかぶ」
「うんとこしょ!どっこいしょ!」とおおきな声でかぶ
抜き!!ママと一緒に夢中でみていたね!



H29.5.19 出前児童館みつまたすくっ子
(不動岡コミュニティセンター)



こいのぼりの歌に合わせて振り付けも上手にできました☆
みんなの間を泳ぐこいのぼりに目を丸くしていました♪
最後は、おおきなこいのぼりと「は!!チーヌ♪」



今回は「シルエットクイズ!」
ゆみこちゃんも一緒にみんなと考えたよ!
○・△・□…いったい何の影だろう??

