



# 子育てニュース 6月号

みつまた子育て支援センター

6月の講座の様子だよ!

- ＜今月のたなばた＞
- 1. たなばた さらさら
  - のきばに ゆれる
  - おほしさま きらきら
  - きんぎん すなご
  - 2. ごしきの たんざく
  - わたしが かい
  - おほしさま きらきら
  - そらから みる



＜おすすめ絵本＞♪児童館にある絵本の紹介です♪



しかけ絵本  
「ひとりぼっちのおさかなくん」  
大日本絵画

おさかなが1ぴき、2ぴき、3ぴき…と増えていくしかけ絵本です。たくさん集まったあとはみんなどうなるの?? イラストもかわいく、とっても読みやすい1冊です。親子でぜひ読んでみてください。



H29.6.3 手打ちうどん作り講座  
早川先生と一緒にうどん打ちに挑戦!!生地をよくこねたり踏んだり…親子で一懸命作っていましたよ!



H29.6.8 ジャがいも掘り  
保育園のお友達と一緒にじゃが芋掘り!!土の中のじゃがいもをたくさん見つけられたね☆☆

H29.6.6 親子で楽しもう0.1歳児

シール遊びをしました!!カエルさんの顔を描いたりママと一緒にシールを貼ってカエルさんに雨をたくさん降らせてあげました♪かわいいカエルさんが出来上がりました!



H29.6.15 親子で楽しもう2.3歳児

製作をしました!カエルさんの色塗りをして、シール貼りでたくさん雨を降らせました!みんなとっても上手にできていましたよ!



H29.6.21 親子で楽しもう0歳児

3か月~8か月のお友達が参加してくれました☆ママの手でマッサージ♪とっても気持ちよさそうな顔がみられました!



## ＜食育＞ ☆かぼちゃ☆

「かぼちゃの栄養は離乳食にぴったり!!」



栄養価が高く、抗酸化ビタミンA,C,Eなども多く含まれています。特にB-カロテンが豊富です。は緑黄色野菜に多く含まれ、体内で必要に応じてビタミンAに変換し感染症への抵抗力をつけ皮膚や粘膜を守ります。

更にかぼちゃには、肌荒れ・冷え性・便秘の症状・風邪の予防・そして視力の維持に効果があります。ぜひ、いろいろなお料理に取り入れてみてくださいね!!

◎栄養たっぷり簡単おやつ!!「かぼちゃのおやき」(7か月ごろから)

材料 ・かぼちゃ 30g ・片栗粉 1g ・砂糖 1g ・油 0.1g ・ミルク(場合により)

- 作り方
- 1)かぼちゃの皮をとって切る。
  - 2)耐熱皿に少し水をつけて、かぼちゃをのせ、電子レンジで加熱する。
  - 3)かぼちゃをこす。水分が(多かったら)片栗粉と砂糖を入れて形を作り焼く。(少なかったら)ミルクを少量入れ、片栗粉と砂糖を入れて焼く。

## ＜健康＞ 「熱中症」

・乳幼児は体温調節の機能が未熟なため短時間で熱中症を起こし重症化しやすいので注意を!!

### ☆症状☆

1. 高温多湿の場所に長時間いた
2. 体温が39℃以上ある。
3. 水分が取れず、口に入れてもすぐに吐いてしまう → **すぐ救急車を!**
4. 呼びかけに反応がない
5. けいれんを起こしている。

6. 顔面蒼白でぐったりしている。
7. 生あくびを頻回にする
8. 唇や皮膚が乾いていたり、尿や汗が出ない。 → **すぐ病院へ受診を!**

◎(1~5)☆ケア☆をしながら救急車を待ちましょう

◎(6~8)☆ケア☆をして早めにかかりつけ等の病院に行きましょう



### ☆ケア☆

- ・涼しい所に寝かせ、衣服を緩める
- ・足の下に枕などを入れ足をたかくする
- ・動脈が集中する部位(頭、脇の下、もの付け根)を氷水やぬれタオルをあてて冷やし、うちわなどで風を送り体のほてりをしずめる。

・(意識がはっきりしていて水分が取れる場合)  
イオン飲料を1口ずつ飲ませゆっくり数回に分けて水分・塩分を補給する



H29.6.22 劇団鑑賞会(劇団風の子)  
新聞紙・ペットボトル・布・そして…ダンボールを使っての楽しいお話でした♪みんな夢中で見ていましたよ☆



H29.6.23 出前児童館みつまたすくっ子(利根川こども館)  
楽器あそびをしました!  
音楽に合わせてカスタネット・鈴・タンバリンをたたいてみんなで大合奏♪その他にも色々な楽器に触れました。  
触れ合いあそびや体操で元気いっぱい体も動かししました!

