



なかよしメール 7月

洞爺湖町子育て支援センター ☎・fax 76-2008

メールアドレス Kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp

R3年 6月30日

暑かったり、風が冷たかったりと気温が安定しない6月。最近気温も上がり太陽の日差しが暑いなあと感じ、子ども達の大好きな水遊びの季節がやって来ました。お天気がいい日には、水遊びや裸足になり砂場で遊んだり、海に行って貝殻を拾ったり波と追いかけてごっこをしたりと季節の遊びをたくさんしていきたいと思います。水分補給、着替え、帽子、等の用意をお願いします。

食に関わる絵本を読んだり親子で料理を楽しんだりしてみませんか。まずは**野菜の「色」で3つに分類！！**

野菜を切った時の「切り口の色」で分類し、組み合わせると、バランスよく食べることができます。栄養価が高い「濃い緑色」の野菜は、毎日1回は必ず食べましょう。

濃い緑色 (ほうれん草・小松菜・青梗菜・ブロッコリーなど)



ビタミン・
ミネラル補給

切り口の色が濃くて鮮明 (にんじん、かぼちゃ、トマトなど)



ビタミン
補給

切り口の色が薄くて白っぽい (だいこん、たまねぎ、なす、ごぼう、ねぎなど)



食物繊維
補給

栄養を逃さない おすすめ調理法

- **少ない油で「炒める」** カロテンは油と相性◎。
例) 小松菜のソテー、千切りにんじんのバターソテー
- **ゆでるより「蒸す」** 水を使わないので栄養素が水に流れることなく摂れます。
例) 蒸しじゃぶじゃぶ、蒸しブロッコリー
- **流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」** 水に溶けたビタミンを無駄なく摂れます。
例) 夏野菜カレー、野菜スープ、豚汁、鶏肉のトマト煮



(洞爺湖町教育委員会保育所食育だより引用)

「本町保育所開放時」にて

6月に入って初めての保育所開放でした。0歳のお友だちは、何か気持ちが通じるのか？同じ種類の玩具を持ちながら、なぞめいた笑顔で会話？を楽しんでいました。だんだんお友だちのことが気になり始めてきたようです。2歳のお友だちは、とってお兄ちゃんぶりを発揮してお世話をしていました。



「開設」にて

久しぶりに遊びに来てくれました。1ヶ月ぐらい見ないうちに一回り大きくなったようでお姉ちゃんになっていました！ボール遊びが大好きで最後には、お母さんにおねだりをしてダンクシュートを決めてニコニコでした。



「7月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
				1 開設	2 開設	3
4 親子ふれあい 遊び	5 開設	6 開設	7 洞爺保育所 開放	8 開設	9 開設	10
11	12 開設	13 開設	14 桜ヶ丘保育所開放	15 開設	16 親子ふれあい 遊び	17
18	19 開設	20 開設	21 本町保育所 開放 (ミニ講習・誕生会)	22 海の日 休み	23 スポーツの日 休み	24
25	26 開設	27 開設	28 入江保育所 開放(計測)	29 開設	30 開設	31

親子ふれあい遊び 「お父さんといっしょに遊ぼう」

日頃、お忙しいお父さん！お子さんと一緒に楽しみませんか？
「ひとりでは、恥ずかしい」と言うお父さんは、お母さんと一緒にと
うぞ！

もちろん、お母さんとお子さんだけの参加でもOKです！

お待ちしております！！

日程 7月4日(日) (予約制) 10:00~11:30

場所 本町保育所

持ち物 着替え、水分補給(水かお茶)、帽子の用意をお願いします。

受付締切日 7月1日(木)まで

<内容>

①ふれあい遊び(2~3曲) ②大型絵本 「だるまさんが」

③製作(うちわ)

*手形、足型をとる(状況に合わせて変更あり)

④<晴れの時> 園庭で水、砂遊び

<雨天の時> お父さんと一緒に運動遊び

*参加組数が3組以内でしたら中止になる事があります



「暑さを乗り切るために汗をきちんと
かける体づくりが大切って知っていましたか？」



「汗の働きと体温」

私達、人間は、恒温動物で体温をある一定範囲内に調整しながら生きています。暑い環境下で私達が汗をかくのは、体温が上がりすぎないようにするために汗をかくことで体温を調整しているのです。汗をかけなくなってしまった場合にはどうなってしまうのでしょうか。私達の体内には、熱がどんどんこもって体温があがりすぎると熱中症を起し、最悪の場合、命にかかわります。

「汗をかく仕組み」

私達の体は、汗をかくことで体温を調節しています。体の表面にかいた汗が蒸発する時に熱を奪うため、体温が下がるのです。汗をかいた時には、体から水分が失われていますので、きちんと水分補給をすることが大切です。大量の汗をかいた場合は、イオン飲料などを飲むようにした方が良いでしょう。

近年の地球温暖化などの影響からか、夏場は厳しい暑さが続くことが多くなりました。子どもの達は、体温調節機能がまだまだ発達中です。体温調節機能が正しく発達するには、適当な温度の刺激が必要です。刺激を受けることによって体温調節機能が正しく発達します。上手に汗をかける子どもに育てましょう。熱中症予防のためには、のどが渇く前に少しずつ水分を補給することが大切です。のどが渇いた時にはすでに脱水が始まっているといわれています。

(少年写真新聞社 引用)

親子ふれあい遊び 「噴水公園で遊ぼう」

噴水公園で水遊びや固定遊具でのびのびと遊びませんか？水遊びは、汚れても良い下着をきて遊びをします。裸足でも良いのですが石だたみの水道があるのでビーチサンダルか、濡れても良い靴があると楽しく遊べます。

日時 7月16日(金)(予約制) 10:00~11:30(現地集合・解散)

場所 噴水公園(洞爺湖温泉144-19)

持ち物 着替え(親子)、汚れたり濡れてもいい服装、タオル(バスタオル、フェスタオル)、帽子(親子)、敷物、水分補給(水かお茶)(親子)、

ビーチサンダル又は汚れても良い靴(親子)、ベビーカー(必要な方)

※雨天時は、地域交流センター内で遊びます。

受付締切日 7月13日(火)★電話での受付も大丈夫です。

