

# あいにくだより

平成 26 年 4 月 3 号  
社会福祉法人 興善会  
子供の家愛育保育園  
理事長 成田 豊子

## 芝生で遊ぼう

平成 26 年 5 月 17 日 (土)

10:00~11:00

みんなで体をいっぱい動かして

元気に遊びましょう♪



## ～子育て情報～

### ～保健編～

#### 大型連休を楽しく過ごしましょう

さわやかな風が気持ちの良い季節となりました。長時間の移動は、幼い子供にとって、大人が考える以上に体力を消耗します。慣れない環境、いつもと違った生活は、見えない疲れを蓄積します。

近くの公園などに行くのものをんびりして良いものです。午後のお昼寝と、自宅での睡眠がしっかり確保できれば、元気に過ごせるでしょう。

発熱はなくても、鼻水や咳が出ている子もいます。ゆっくりと休養をとり、体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

### ～食育編～

#### 様々な味にチャレンジしよう

子どもは生まれた時から甘味・酸味・塩味・辛味・うま味を感じるといわれています。そして成長しながら様々な食材の味を知ることによって味覚の幅が広がっていきます。素材の味がわかるように調理は薄味を心掛け、苦手なものは「一口だけ食べてみようか」と声をかけ食べることが出来たら褒めてあげましょう。

