

あいにくだより

平成27年7月3日(金)

10:30~11:30

七夕飾りを作ろう!!!

園で七夕の飾りを作ります。自分で作った飾りに願いを含め、笹に結び、七夕のお祭りを一緒に楽しみませんか？

着物を織る仕事をしていた織姫と、牛飼いをしていた彦星が1年に1度出会うロマンチックな日。笹が風に揺られ、サラサラと音を出す音は、天上からご先祖様の霊を呼ぶとされています。笹に願い事を結び、願いがきちんと天やご先祖様に届く様にと、笹を飾るお祭りです。

子育て情報

保健編

食育編

あせもに注意!!!

汗をかく季節がやってきました。あせもができると、かゆみのために、イライラして不機嫌にもなります。

あせもになる前に、早めの対策を取りましょう!!!

・主な症状・

汗や汚れが汗腺にたまり、炎症が起こる。発疹ができ、かゆみがひどくなります。ひどくかきむしると、細菌感染(とびひ)を引き起こすこともあります。

・対策・

汗をこまめに拭く。
こまめにシャワーをする。
通気性・吸湿性のよい衣類を着る。
クーラーを上手に使用するなどして、室内の温度調節をする。

かゆい!!!



暑い日こそお茶を飲もう!!!

暑い日が続くと、ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水がおいしく感じられます。しかし、清涼飲料水は、とり過ぎないようにしましょう。

糖分が多いので肥満や虫歯のもとになるほか、炭酸飲料に多く含まれているリンは、とり過ぎるとカルシウム不足の原因になってしまいます。

なるべくお茶を常備して、清涼飲料水に頼らずに暑い夏を乗り切りましょう。



ビタミンとリコピンで医者いらず!!!

「トマトが赤くなると医者は青くなる」と言われるほど6月~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンは強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分でもあるグルタミン酸を多く含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと甘味やおいしさが増します。子どもの好きな料理にして



