

# あいくだより

令和5年7月4日(火)

10:30~11:00 七夕飾りを作ろう!

七夕の飾りを作ります。自分で作った短冊に願いを込め、笹に結び、七夕のお祭りを一緒に楽しみませんか?七夕は織り姫と彦星が1年に1度だけ会える日です☆

短冊や飾りに願い事を書いて七夕の日に夜の空を眺めましょう!

11:00~11:30 離乳タイム

「楽しく食べよう!!」



## ～保健編～

### 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。



## ～子育て情報～

### ～食育編～

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。



### 目に良いブルーベリーのおやつ



目によいと言われるブルーベリーは、目の疲れをとる色素アントシアニンがたっぷり。ジャムにしてヨーグルトにかけたり、ホットケーキにかけたりすると美味しいですね。

ジャムはブルーベリーの重量の40~50%の砂糖を加えるがポイントです。ことごと煮るだけの工程ですが、形や色が変わることができる様子をお子さんと一緒に作って楽しんでみてはいかがでしょうか?

