

あいいくだより

令和5年7月 5号
社会福祉法人 興善会
子供の家 愛育保育園



令和5年9月5日(火)

10:00~10:30

パネルシアターを見よう!

10:30~11:00

離乳タイム

「離乳食ってなあに?」



子育て情報

保健編

足に合った靴を
選びましょう!!

乳幼児期は足の骨や土踏まずが形成される時期です。足にぴったり合う靴を選びましょう。

☆合う靴の選び方☆

- ①つま先に1cm程度ゆとりがあり、足の指が自由に動く。
- ②足になじんでいる。
- ③靴の先がよく曲がる。
- ④洗濯しやすい。
- ⑤かかとがしっかりしている
- ⑥中敷きで調節する

足に合った靴を選び、外で思いっきり遊びましょう!!



食育編

冷たい物の食べ過ぎに注意

暑いと、大人も冷たい物が食べたくありませんが、食べ過ぎは体によくありません。

アイスクリームは1日に一つまでと決めたり、そうめんやおにぎりなど、子ども達が食べやすく喜ぶようなメニューを食事に入れて、工夫しながら食事の管理に気を付けましょう。

またトマトやキュウリの夏野菜には体を冷やす効果もあるので、暑い日には旬の野菜を取り入れたメニューもおすすめです。

バランス

よくたべよう



<http://aiikuhoikuen.jp/>

TEL 03(3893)3373

