



本格的な夏がやってきました。子どもは外気温の影響を受けやすく熱中症にかかりやすいそうです。暑さ対策をして、夏を乗り切りましょう。各園で水遊び・感触遊び等、夏の遊びを準備しています。一緒に楽しみませんか。

《手作りセンサーボトル》

センサーボトルは透明なボトルにビーズやラメを入れ、ゆっくりとした動きやきらめきを見ることで気持ちが落ち着く効果があります。

- ① 空き容器に3分の1程度、ゼリー状の保冷剤を入れる
- ② スポンコール、ラメ、ビーズ等入れる
- ③ 水(色水を入れてもきれい)をボトル上部まで入れる
- ④ キャップの内側にボンドを塗り、蓋をして乾かす
- ⑤ 念のためキャップを外側から開けられないように蓋にビニールテープを巻く



おうちで作ってみてね！

こどもの水分補給

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いていても言葉で伝えられないこともあるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のコツ

- ・水分は、吸収のよい白湯や麦茶がおすすめ
 - ・お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
 - ・30分くらいに一度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に与えなくても大丈夫。
時間を置いてあげましょう

簡単クッキング



トマトツナそうめん(7か月から)

作り方

- ① そうめん 10gは3cm程度の長さに折ってからゆでる(表示時間の2倍の時間ゆでる)
 - ② ミニトマト 2個は湯むきしてざく切りにする
 - ③ ②とツナ水煮缶 15g、ストレートタイプのめんつゆ大さじ1、水溶き片栗粉(片栗粉:水=1:3)小さじ1をよく混ぜ 電子レンジ 500Wで1分程加熱してとろみをつける
 - ④ そうめんと粗熱が取れた③を和えてできあがり
- ※お子さんの成長に合わせて麺の長さを調節しましょう。ツナ→納豆・ハム等、色々アレンジを楽しんでみてくださいね。

