

みみちゃん通信 NO.4 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

水遊びが心地よい季節になりました。園の子ども達は夏祭りに向けて準備体操の代わりに盆踊りの練習をしてからプール遊びを行っています。衣服の脱着やシャワーなども日に日に慣れてきているようです。ご家庭でも安全には十分配慮しながら、水に親しめるような機会をぜひもっててください。

もうすぐ幼稚園は夏休みに入りますが、子どもの成長にお休みはなく、むしろ夏草の茂るようにこの時期にこそめざましい発達が見られるものです。夏ならではの経験をたくさんして、9月にはひとまわり大きくなった皆さんにお会いできることを楽しみにしています。



これからの季節は熱中症にも十分ご注意ください。

「熱中症？」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひとすずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



!! 注意 !!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

知っておこう！トイレトレーニング

排泄の自立には個人差があり、入園までにオムツが外れない子どもいます。大人が必要以上に焦ったり、心配したりすることなく、子どもの成長に合わせてゆったりと進めていきましょう。

<排尿のメカニズム>生まれたばかりの赤ちゃんは、大脳が未発達なため尿意は感じず、ぼうこうに尿がたまると延髄の反射で尿がでます。その後、一人歩きができ、言葉を話すなどの成長に従い、大脳の働きが活発になることで尿意を感じるようになります。神経回路が発達すると「ぼうこうがいっぱいになるまで尿をためておく」

→「尿意を感じて、大人に知らせるか、自分からトイレに行く」→「トイレに行ってから排尿する」というように自立していくのです。



<トイレトレーニングの時期>

個人差はありますが、おまるやトイレに興味が出てきたりタイミングが合っとうまうできた時がよいきっかけになることもあります。薄着になって、洗濯物の量が増えても、すぐに乾く夏場がやりやすいとも言われたりしますが、時期がきたらいつでも始めてみてください。もしうまくできたらうーんとほめてあげてくださいね。

(学研「ほけんだより 12か月」より)

6月22日(木)に行ったみみちゃんクッキングのレシピをご紹介します。ぜひご家庭でもお試しください。

<クルミパンサンド>

材料

クルミパン 30g ジャがいも 20g きゅうり 5g
ハム 5g にんじん 5g マヨネーズ 10g

作り方

- ①パンの上側を少し切り、くりぬいておく。
- ②ジャがいもは皮をむいて茹でる。または、電子レンジで加熱しても良い。(皮付きのまま、ラップして電子レンジに入れる)
- ③きゅうりは、縦横に切り(4分割)薄く切る。
- ④ハムは8mm位の角切りにする。
- ⑤にんじんは、いちょう切りの薄切りにし、茹でる。
- ⑥ボールに②~⑤を入れ、マヨネーズと混ぜる。
- ⑦パンのくりぬいた中に⑥を入れ、切り取っておいたパンを帽子のようにのせる。

<カップインオムレツ>

材料

卵 25g 牛乳 10g
プチトマト 10g アスパラガス 10g ジャがいも 10g

作り方

- ① 卵を器に溶き、牛乳を加える。
- ② ジャがいもはよく洗い、皮付きのまま電子レンジで加熱し、皮を

むき、一口に切る。

- ③ アスパラガスは洗って1cm幅に切り、さっと茹でる。
- ④ カップにトマト、ジャがいも、アスパラガスを入れ、①の卵液を入れ、グリルで数分焼く

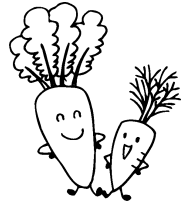
<野菜いっぱいスープ>

材料

かぼちゃ 25g にんじん 12g 水 38g
牛乳 25g ブロッコリー 5g

作り方

- ①野菜は洗い、皮をむき1cm角に切る。
- ②鍋に水と野菜を入れて火にかけ、軟らかくなったら牛乳を加え、ミキサーにかける。
- ③ブロッコリーは、小房に分けて茹でる。
- ④②を鍋に移し煮立ちさせ、カップに注ぎ、ブロッコリーとクラッカーをトッピングに散らす。



3品とも野菜をたくさん使ったメニューで、調味料は使わなくても十分素材の味でおいしくいただくことができました。次回は11月9日を予定していますので、お楽しみに!

