

★離乳食教室★



離乳食やこどもの成長についてお話して頂きました！

食改さんが作ってくれたじゃがいもおやきを頂きました！



おいしいね☆



かんたん！おいしい！みんな大好き♡
離乳食レシピ(๐^_^๐)



後期
9ヵ月～11ヵ月頃

～春雨と野菜のあえもの～

【材料（1人分）】
春雨 …… 3g
きゅうり …… 10g
にんじん …… 10g
A しょうゆ … 少々
砂糖 …… 少々

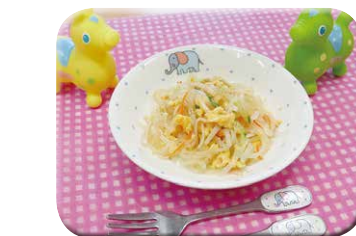
【作り方】
① 春雨はぬるま湯で戻し、ゆでて水気を切り約5mmに切る。
② きゅうりは皮をむいて、約5mm角に切り湯通しをする。
③ にんじんは皮をむき約5mm角に切り、柔らかくなるまでゆでる。
④ ①、②、③を合わせてAで調味する。



～中華風和え～

【材料（1人分）】
春雨 …… 5g
きゅうり …… 10g
にんじん …… 10g
もやし …… 10g
油 …… 0.5g
卵 …… 10g

* ハムやかまぼこを入れるのもおすすめです！
A しょうゆ …… 少々
砂糖 …… 少々
酢 …… 2g
ごま油 …… 0.5g



【作り方】
① 野菜を千切りにする。
② 春雨、もやしはゆでて水切りする。
③ 炒り卵を作る。
④ ①、②、③を合わせてAで調味する。
* 中華スープのたれを使えば簡単です。

おひさま



野田村保育所
地域子育て支援センター
TEL 78-2107
令和5年7月28日(金)

167号

5月の育児講座は、「親子ふれあいあそび」でした！今回は、6組の親子に参加して頂きました。月齢が違う子ども達でしたが、月齢に応じてやり方を工夫し伝えてくれたりと、参加者全員が楽しめる内容でした♡



お腹の中にあるみたい！気持ちいい♡



6月の育児講座は、「マクラメ編み 花瓶作り」でした！今回は、カラフルな麻ひもを使って作りました。少し難しい所もあったけど、素敵な作品ができました♡



8月のイベント

2日(水) なかよしカフェ
4日(金) 水あそび
9日(水) みんなであそぼう
18日(金) 避難訓練
23日(水) 身体計測
25日(金) 育児講座
「教えて！子育てのこと」
30日(水) 8月生まれの誕生会

9月のイベント

1日(金) なかよしカフェ
6日(水) みんなであそぼう
8日(金) 離乳食教室
13日(水) 散歩へ行こう
15日(金) 避難訓練
20日(水) 季節の製作
22日(金) 育児講座
「親子ふれあいあそび」
27日(水) 身体計測
29日(金) 9月生まれの誕生会



一緒にあそぼう♡



1歳になりました！



★なかよし広場★

毎週水曜日・金曜日
午前 9:30～11:00

無料・予約なしでご利用できます！
※お友だちも誘ってぜひお越しください。

☆離乳食教室☆

今年度より、保健師さんに来ていた
だき離乳食教室を支援センターで行
う事となりました。新しいお友達に
会える機会も増え嬉しく思います！

育児講座の予定

8月25日(金)

「教えて！子育てのこと」

時間 10:00～11:00
場所 野田村保育所 支援室
講師 保健師

9月22日(金)

「親子ふれあいあそび」

時間 10:00～11:00
場所 野田村保育所 遊戯室
講師 フリーランス保育士
柏木 翔吾氏



すくすく☆のびのび★(o^-o)

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時
には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い10時から14時
までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出
するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月までは
しっかり対策をとりましょう！

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」が
はやっています。夏かぜの一種でそれほど心配は
ありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分が
とりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いた
り、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振 など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、
プリンなど、のどごし
と消化のよい食事

熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事
ができるまでは、園をお休みしましょう。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～
2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多
いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いて
いても言葉で伝えられないこともあるので、大人が
気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク
以外飲ませる必要はありません。

水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお
勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中でも忘れずに
- 様子を見ながら、ひんばんに補給
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈
夫。時間を置いてあげましょう

小さい子の 食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発
生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が活動
しやすい、湿度と気温がそろっているからです。
食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状
を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれん
を起こしたり、意識がなくなったりすることも！
重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗
い、新鮮な食材を使いましょう。

また、冬場にはノロウイルスなどのウイルス性の
食中毒が増加します。

とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は夏に多く見られます。虫
に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブ
ドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に
水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした
状態になります。その部分を触った手で別の場所を
触ると、そこにもとびひが広がります。

主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水
ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅ
くした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくしている部分は
ガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、
タオルも個別にしましょう。
タオルを共有して感染するこ
とがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾
燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止にな
ります。

感染力が強いので、医療
機関を受診し、薬をもらっ
てください