



げんきだより

令和7年8月1日
子育て支援センター
文責 会田 美緒

7月は気温の高い日が多く、子育て支援センターに遊びにくる親子も帽子を被ったり、水分補給のためのマグを持参し、暑さ対策万全で元気いっぱいたくさん遊んでいました。アイスやスイカの玩具を使ってままごと遊びをしたり、クーラーの風で少しひんやりしたボールプールに気持ちよさそうに寝転んだり、室内でも夏を感じながら楽しんでいる姿がありました。

子育て支援センターの畑では、太陽の光をいっぱい浴びて育ったトマト、きゅうり、茄子が次々と実り、遊びに来ていた親子で採れたての美味しさを味わうことができました。7月下旬には給食体験や栄養教室があり、子ども達の食への興味に繋がる機会になっていると良いなと思います。まだ暑い日が続くので、熱中症や夏バテなど体調には気を付けて過ごしていきたいですね。

※子育て支援センターでは、栄養士さんへの相談もできるので気軽にお声がけくださいね。

★8月の予定★

日	月	火	水	木	金	土
					1 げんきだより発行	2
3	4	5 トランポリンの日 11:00～ 13:30～	6	7	8	9 土曜開放日 9:00～16:00
10	11 山の日	12	13	14 閉所日	15 閉所日	16
17	18	19	20 親子バス遠足 (芽室総合体育館) 9:30～ ※午前中は広場の 利用ができません	21	22 赤ちゃんの日 10:00～ ※午前中は広場の 利用ができません	23
24 31	25 ごろごろの日 9:30～ ※午前中は広場の 利用ができません	26	27 誕生会 10:00～	28 てくてくの日 9:30～ ※午前中は広場の 利用ができません	29 はじめましての日 13:00～17:00 ※午後は広場の利 用ができません	30

★行事について★

※行事は全て申込みが必要です。

子育て支援センターで申込用紙に記入するか
電話で申込みをお願いします。

★親子バス遠足について★

みんなで楽しいバス遠足に出かけませんか？

行 先：芽室町総合体育館（キッズスペース）

集 合：鹿追子育て支援センター前

時 間：鹿追集合 9:40

遊び時間 10:10～11:00

鹿追到着 11:40

持ち物：飲み物、各自必要な物

※申込みの締め切りは6日です。（10組迄）

※当日欠席される方は必ずご連絡ください。

触れ合い遊びの後は、
みんなで玩具に大集合♪
（赤ちゃんの日）



月に一度のお誕生会は
みんなで楽しくお祝い♡
（7月誕生会）



お友達と一緒に大型ブロックで
お家ごっこ☆
（広場利用の様子）

こどもの夏の過ごし方



こどもは体温調節機能が未熟です。
また、身長が低いと地面からの照り返しの影響を受けやすく、
大人の高さの気温より約7℃も高くなります。

ポイント

1 水分補給

汗をかく前に、こまめな水分補給をしましょう。

- ・タイミングを決めて水分を摂る。
(外出前後、入浴前後、就寝前後など)

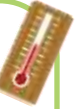


ポイント

2 気温差に気をつける

屋外と室内の気温差はできるだけ小さくすると体への負担が軽くなります。

- ・エアコンの温度は低くしすぎない。
- ・外出時は首周りを冷やす。



ポイント

3 十分な睡眠

しっかり寝て疲れが溜めないようにしましょう。

- ・冷感タイプの寝具を使う。
- ・エアコンをつける。
(冷えすぎ注意！)



ポイント

4 適度な運動

睡眠不足や食欲が低下しないように適度に体を動かしましょう。

- ・室内で軽い体操遊びをする。
- ・涼しい時間帯に散歩する。



ポイント

5 バランスの摂れた食事

◎疲労回復には…

- ・ビタミンB1 (豚肉、枝豆など)
- ・クエン酸 (オレンジ、レモンなど)

◎スタミナをつけるには…

- ・たんぱく質
(赤身肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など)

◎汗で失われてしまうもの…

- ・ナトリウム(味噌、梅干しなど)
- ・カリウム(スイカ、バナナなど)



こども園の管理栄養士(中村)より

夏バテ対策！おすすめ簡単レシピ紹介

ゴクゴク飲める！冷製野菜ポタージュ

- ①数種類の野菜とひき肉や鶏ささ身と一緒に煮る。
- ②ミキサーにかける。
- ③味付けは月齢に合わせ、だし汁やコンソメ、牛乳やミルクを加えてクリーミーに。好みで塩こしょうをして完成。

ポイント

- ・野菜と鶏肉をミキサーにかけてたんぱく質も一緒に摂取。
- ・ミキサー後に小分けフリージングしておく、解凍後に牛乳やミルクと合わせるだけで完成。
- ・冷たくてさらりと飲みやすく、暑い夏にぴったり。

エネルギーチャージ！鮭とわかめのおにぎり

- ①ごはん鮭、混ぜ込みわかめ、ごまを混ぜる。
- ②おにぎりにする。

ポイント

- ・たんぱく質、ビタミン、ミネラルが一度に取れる。
- ・食事としてはもちろん、おやつにもピッタリ。
- ・しらす、ほうれん草、小松菜などでアレンジ。

★育児・栄養相談について★

午前も午後も随時受け付けています。
気軽にご相談ください。

鹿追町子育て支援センター

〒081-0216 鹿追町鹿追北2線8番地
TEL0156(66)1165 FAX0156(66)2167