

たんぽぽ便り

7月に入っても梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が、夏の訪れを感じさせます。夏に備えて、十分な栄養、睡眠を確保して健康第一に、ワクワク楽しい夏を迎える準備をしましょう！



6月サロンでのひととき



管理栄養士の中野愛先生より、離乳食を始めるサインや進め方、おやつや栄養バランス等についてのお話をして頂きました。質疑応答では、沢山の質問があり、熱心に聞かれるお母さま方の姿が印象的でした！



中野先生の資料より

- ・1日(水) 赤ちゃんたんぽぽ 「七夕かざり作り」
- ・11日(土) 「巨勢保育園夏まつり」
- ・15日(水) 「親子ダンス」
- ・22日(水) 赤ちゃんたんぽぽ
「パシャパシャ水あそび」
- ・24日(金) 子育てサークル支援(北川副公民館)
- ・29日(水) 「つめたい! たのしい! 水あそび」

* 予約は1日(水)から、実施日前日9時～16時まで。

* 欠席される時は、連絡をお願い致します。

* 火曜日…園庭開放(10時～16時)

* 『赤ちゃんたんぽぽ』は、
1歳3か月未満の赤ちゃんサロンです。

* ご不明な点は、お気軽に園にお尋ね下さい。

* 持ち物は各自でご持参下さい。(水筒、帽子、着替えなど)

* 内容は変更になることがあります。

赤ちゃんたんぽぽ
ふれあい遊び

いないいないばあっ！

運動あそび

すべるよ～♡

雨のシャワー
からばあっ！

何色にしよう
かなあ～？

お星さま
キラキラ

天の川を作っ
ているよ！

作って飾ろう
七夕飾り



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので、注意が必要。

こまめに水分補給を！

クイズ

正しい水分補給はどっち？

① いつ飲む？

1. のどが渇いたら飲む
2. のどが渇く前から飲んでおく

② 飲み方は？

1. 1回にたくさん飲む
2. 1回分は少なめに、回数を多く飲む。

③ 飲むなら？

1. 炭酸飲料やジュース
2. 水や麦茶



答え：全部2が正しい。子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。