



月曜日から金曜日まで毎日、親子遊びや親子の仲間づくりの場として保育園を開放しています。子育て中の保護者の方や保育士と一緒に交流しながら子供たちと楽しい時間を過ごしてみませんか？お気軽に親子で遊びにおいで下さい。**乗船寺保育園子育て支援センター**

**乗船寺保育園 園開放予定表**

…園開放はお休みの日になります。  
自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。  
10時～12時 スケジュール表の遊び 12時～15時 自由遊び

日	月	火	水	木	金	土
		1 水遊び	2 しゃぼん玉	3 自由遊び	4 おもちゃ遊び	5
6	7 七夕制作	8 自由遊び	9 水遊び	10 おもちゃ遊び	11	12
13	14	15	16 おもちゃ遊び	17 新聞遊び	18 水遊び	19 子育て相談日
20	21 水遊び	22 作って遊ぼう	23 おもちゃ遊び	24 段ボール遊び	25 おもちゃ遊び	26
27	28 自由遊び	29 おもちゃ遊び	30 風船・ボール	31 自由遊び		



●タイトルと同名のわらべ歌の絵本。巻末に楽譜がありますが、歌えなくても大丈夫。明るくリズムカルに読んで、わらべうた遊びを楽しめる1冊です

**＜子育て相談日＞**  
日時：8月19日（土）1組1時間程度  
場所：乗船寺保育園2階 リハビリ室  
内容：女性の心療心理士の先生に子育て・育児に関することなど相談してみませんか？個別相談の為**予約制**になります。詳しくは園にお問い合わせください。  
**乗船寺保育園 TEL 22-4407**

- 園開放ご利用の方は、水分補給用のお飲み物をご持参ください。
- 水遊び・プール遊びは11時から行います。保護者の方も子どもと一緒に水遊びが出来る服装・履物でお越しください。水遊び・プール遊びは、子育て支援センター前テントで行います。
- おむつが外れていないお子さんは衛生面を考慮しておむつの着用（水遊び用が好ましいです）をお願いいたします。熱中症対策として帽子着用もお願いします。帽子はプール用でなくても良いです。
- 水着（Tシャツ・短パンでも大丈夫です）・着替え・替え用おむつ・タオルの準備をお願いします。
- 水遊び中は子どもさんから目を離さないようにお願いします。

**「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 涼しい場所へ移動する**  
風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行って、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こもった熱を逃がす。

**3 水分を少しずつ与える**  
麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

**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

**★保育園で人気のメニュー★**  
**フィッシュ南蛮**

- ★材料★（子ども4人分）
- ・白身魚 …160g
  - ・塩 …0.5g
  - ・こしょう …少々
  - A { ・小麦粉 …0.5g
  - ・卵 …1/4個
  - ・卵（ゆで卵）…1個
  - ・マヨネーズ…30g
  - ・酢 …小さじ1/2
  - B { ・油 …適量
  - ・砂糖 …大さじ1
  - ・酢 …小さじ2
  - ・薄口醤油 …小さじ2
  - C { ・玉葱 …10g
  - ・乾燥パセリ…少々
  - ・塩 …0.2g

- ★作り方★
- ①魚は塩、こしょうをまぶしておく。
  - ②ボールに卵を割り、小麦粉を入れたら水（適量）で硬さを調節しながら衣を作る。
  - ③①を②にくぐらせ180℃の油で揚げる。
  - ④三杯酢を作る  
別鍋にBを入れて煮立たせ、火を止めて③に絡める。
  - ⑤タルタルソースを作る  
ゆで卵と玉葱はみじん切りにする。ボールにCを入れ、よく混ぜたら④にかけて出来上がり。

**飛んでけ！夏バテ**

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

- エネルギーの源 たんぱく質**  
エダマメや トウモロコシなど
- 抵抗力をつける ビタミンA**  
ノリやカボチャ、ニンジンなど
- 疲労回復に大切な ビタミンB1**  
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など
- 水分補給は、麦茶、水**  
甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め

**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。のどが潤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、温冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 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