



乗船寺保育園
子育て支援センター
TEL 22-4407



園開放 予定表



- ★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
- ★午前の部…10時～12時（園開放予定表の活動の時間）
- ★ランチタイム…12時から13時（ご利用の際はお声掛け下さい）
- ★午後の部…13時から15時（自由遊びの時間）

月	火	水	木	金
		1	2	3
		七夕制作 足形を取ります		おもちゃ遊び
6	7	8	9	10
水遊び	自由遊び	作って遊ぼう ペットボトルシャワー	おもちゃ遊び	作って遊ぼう ペットボトルシャワー
13	14	15	16	17
楽しく遊ぼう教室 保健センター	ハンドメイド かごバッグ		自由遊び	おもちゃ遊び
20	21	22	23	24
海の日	楽しく遊ぼう教室 保健センター	自由遊び	自由遊び	おもちゃ遊び
27	28	29	30	31
水遊び	赤ちゃんタイム ベビーマッサージ	自由遊び	自由遊び	自由遊び

＜園開放ご利用案内＞

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用のお飲み物をご持参下さい。
- 来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。



★7月のイベント★



★7月1日（水）2日（木）七夕制作遊び（足形）

短冊に願いを込めて七夕の制作遊びをします。絵の具を使用しますので汚れても大丈夫な服装でお越し下さい。0歳児さんも足形を取るのので、成長の思い出にご利用下さい。

★7月6日（月）、27日（月）水遊び

場所：乗船寺保育園 子育て支援センター前 テント内

持ってくるもの：水着（Tシャツ・短パンでも可）着替え・バスタオル・帽子

★おむつが外れていない子は水遊び用のおむつをご使用してください。

★保護者の方も濡れても良い服装でお越しください。サンダルが移動の時、おすすめです

※天候・気温によっては、おもちゃ遊びに変更なる場合がありますのでご了承ください。



★7月8日（水）10日（金）作って遊ぼう「ペットボトルシャワー」

ペットボトルで水遊び用のシャワーを作って遊びます。水中に沈めたペットボトルを追視したり、勢いよく水が出てくる様子を楽しみながら少しずつ水への抵抗をなくして夏の水遊びを親子で楽しめます。

★7月13日（月）21日（火）楽しく遊ぼう教室

会場：指宿市保健センター

時間：10時～11時

活動内容：親子遊び・触れ合い遊び・感触遊び・体操・指遊び・読み聞かせなど

動きやすい服装でお越しください。

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要なもの

★7月18日（土）子育てほっと一む 1組1時間程度

日々の子育ての中で感じる不安や悩み、ちょっとした気がかりなことなど、誰かに聞いてほしいことはありませんか。お茶を飲みながらゆっくりお話できます。こころの専門スタッフが担当しますので安心してご利用下さい。詳しくは保育園にお問い合わせください。



★7月14日（火）15日（水）ハンドメイドの日 かごバッグ

保護者の方が手作りする日です。今回は、クラフトバンドでかごの底を作りかごと布を合わせたランチバッグ又は、夏のお出かけや、浴衣にもピッタリなカゴバッグを作ります。材料準備の為、各日4組ずつの予約制になります。支援センターご利用の際に予約いただくか、電話で予約をお願いします。



★7月25日（土）ミニコンサート&子育て講演会

指宿市在中の海江田ひろし先生をお招きして、ギターの弾き語りの歌遊びや触れ合い遊びを行います。

土曜日なので、パパも一緒に遊びませんか？詳しくは後日Instagram・チラシ等でお知らせします

★7月28日（金）赤ちゃんタイム「ベビーマッサージ」

2か月～1歳までの乳児さんと保護者の方が対象です。今月は、枕崎市在住の新名みどり先生を講師に招いて触れ合い遊び、ベビーマッサージ等を行います。詳しくは後日Instagram・チラシ等でお知らせします。

今月のトピックスは歯と口の健康～かむ力食べる力～です

赤ちゃんには、7～8か月のころに、かわいらしい前歯が生えてきます。その後、3歳ごろまでに、20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかく虫歯になりやすいため、しっかり守ってあげましょう。



歯のこと、食べること、
チェックしてみませんか？

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりとさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

④ 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



★材料（子ども4人分）★

- | | | |
|-----------|-------------|----------------|
| ・ベーコン…20g | ・しいたけ（乾）…1枚 | ・水…600ml |
| ・ごま油…2g | ・もやし…40g | ・鶏ガラスープの素…3.5g |
| ・玉ねぎ…60g | ・小ねぎ…10g | ・薄口醤油…10g |
| ・人参…40g | ・緑豆春雨…20g | ・塩…少々 |

★作り方★

- ①材料はすべてせん切りにする。（乾燥しいたけはぬるま湯でやわらかく戻してから切る）
緑豆春雨は袋に記載のある茹で時間で茹でて、食べやすい長さに切る。小ねぎは1cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を入れて温めたら、ベーコンを入れて軽く炒める。春雨とねぎ以外の材料を入れて軽く炒めたら、水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③浮いている油をすくってから、緑豆春雨、ねぎ、調味料を入れて2～3分煮て火を止める。



★七夕を楽しむ★

★七夕の由来★

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

夏バテにおすすめの食材

疲労回復に効くビタミンB1が豊富・・・豚肉・うなぎ
たんぱく質・ビタミンCが豊富・・・枝豆・チーズ
ビタミンCが豊富な夏野菜・・・トマト・オクラ・ゴーヤ
たんぱく質・ビタミン・食物繊維・ミネラルが豊富・・・納豆・豆腐・みそなどの大豆製品

