



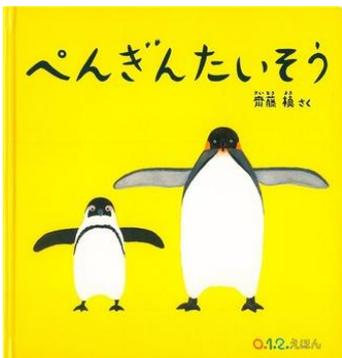
ぽかぽか便り

令和7年7月発行

夏がやってきました。今回は、子どもたちに人気の絵本やふれあい遊びの紹介の他、離乳食のすすめ方や熱中症についての情報をご紹介します。

絵本の紹介

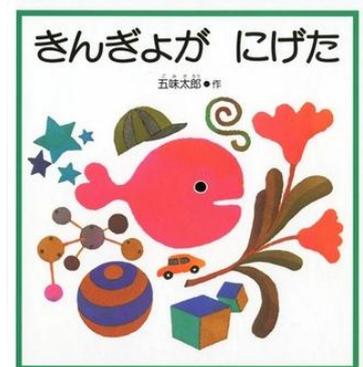
『ペンギんたいそう』 福音館



大きさの違う2匹のペンギンが息を吸ったり、おしりを振りながら、ペンギン体操をしていきます。大人も子どもも一緒に歌って踊って楽しめる1冊です。

『きんぎょがにげた』 福音館

金魚鉢から逃げたきんぎょが次から次へと様々な場所に隠れていきます。見つけると「いた！」と指差して教えてくれる大人気の絵本です。



★ふれあい遊び★

『きゅうりができた』

♪ きゅうりができた
きゅうりができた
きゅうりができた
さあ食べよう



子どもが仰向けになり、
大人が両足を持って左右に
軽く揺らす。

♪ 塩振ってぱっぱー
塩振ってぱっぱー
塩振ってぱっぱー
ぱっぱー



塩をまぶすよ
うに子どもの
体に指先で優
しく触れる。

♪ 板ずりきゅっきゅきゅー
板ずりきゅっきゅきゅー
板ずりきゅっきゅきゅー
きゅっきゅきゅー



手の平で
子どもの体
を上下に揺
する。



♪ トントン切ってね
トントン切ってね
トントン切ってね
トントントン



両手を包丁の
ようにして、
子どもの体に
軽く当てる。

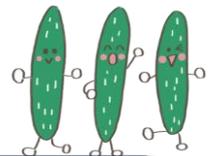
♪ いただきます

両手を胸の前
で合わせる。

♪ ぱくぱくぱくぱく…



子どもの体を
くすぐる。



お子さんをきゅうりに見立てながらくすぐったり、つついたりしながらふれあう大人気の遊びです☆リズムミカルな歌に合わせてながら、沢山笑ってお子さんとスキンシップを楽しんでくださいね♪

離乳食作りのポイント

大人の食事から取り分けメニュー♪

大人の食事から取り分けると、同じものを食べられ、手間も省けるのでおすすめです。

取り分けのコツ



- * 薄味にしましょう（味付け前に取るか、出来上がりを薄めましょう）
- * 食べやすいひと手間を加えましょう（出来上がりを潰す、刻む、加熱等して煮直しましょう。）

花山認定こども園の食事より・・・

《幼児食 5歳児》

- ごはん
- 味噌汁(かぶ・小松菜)
- 鶏肉のカレー焼き
- マカロニサラダ
- 清美オレンジ



《離乳食(後期・完了食)(10~18ヵ月頃)》

- 軟飯
- 味噌汁(カブ・小松菜刻み)
- 鶏肉の蒸し焼き
- マカロニサラダ(煮直す)
- 刻みオレンジ



↓取り分けポイント



- ☆鶏肉はカレー味ではなく塩味にし、食べやすく蒸し焼きにしています。(家庭では、ホイルに包んでトースターに入れておくと良いでしょう)
- ☆マカロニサラダは煮直して柔らかくし、刻みます。(お湯を加えてレンジでチンも可能です)
- ☆味噌汁は、味を濃くする前に取り分け、具材はハサミで刻むと食べやすいです。

🌸 少しの工夫で作る手間を省いて、楽しい食事時間を過ごしましょう♪

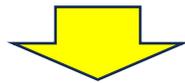
熱中症に注意！



「疲れた」は

熱中症のサインかもしれません

- 子ども熱中症は、保護者や周囲の大人が異変に気付くことが重要です。
- 子どもは自分の状態を判断する事や、体調が悪い、のどが渴いたなどの状態を的確に表現することができません。



「疲れた」「気持ち悪い」「おなか痛い」

も熱中症のサインかもしれません。顔が赤かったり、汗がいっぱいになっていないか大人が注意してあげましょう。



熱中症 予防



- 涼しい所で休憩しながら遊びましょう。
- こまめに水やお茶を飲みましょう。
- 朝食にみそ汁やスープなど塩分が入っている汁物を飲みましょう。



次回のぽかぽかは、8月5日(火)と8月19日です。お待ちしております。

※19日(火)は天気が良ければ水遊びをする場合があります。着替えやタオル等をお持ち下さい。(詳細は園HPをご覧ください)

