

7月

なかよしひろば

千代保育園
福山市南町14番11号
(084) 922-8700



今年の夏も暑くなりそうですね。

夏と言えば、欲しくなるのが冷たいジュースやアイスクリーム♡

でも、冷たいものを食べすぎると、体が冷え切って、だるく感じたり、お腹を壊したり、元気が出なくなってしまうたり…。

熱中症対策には、水や、麦茶のようなノンカフェインのお茶など、体に吸収されやすい飲み物で、こまめに水分補給をしていきましょう！ポイントは、のどが渇く前に、少しずつ分けて摂取すること。適度なペースで補給し、暑い夏を健康的に過ごしていきたいですね。



◎体の冷やしすぎにご注意！

いよいよ夏本番！最近の夏は、異常な暑さですよ。熱中症対策として、欠かせないのがクーラーです。…が、使い方によっては、子どもの体に良くないことも…。

人間の体は、暑さや寒さを感じし、体温を自動的に調整する力を持っています。しかし、小さい子どもは、まだ自律神経の働きが大人ほど整っておらず、さまざまな影響を受けやすいのです。そのため、大人の感覚で室内を冷やしすぎてしまうと、子どもの体には大人よりずっと大きな負担がかかります。クーラーを使用する場合は、室温27～28℃、湿度50～60%を目安にしてみてください。

「体の冷やしすぎ」に気を付けながら、クーラーを上手に使って、暑い夏を乗り切りましょう！

▶子どもたちに人気のメニュー

「パイケーキ」

材料（作りやすい分量）

- 小麦粉 60g
- ベーキングパウダー 12g
- バター 18g
- グラニュー糖 16g
- 卵 1個
- パイナップル缶 60g



〈作り方〉

- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ②パイナップル缶は汁気を切って粗く刻む。
- ③ボールでバターを練り、グラニュー糖を加えて泡だて器でよく混ぜ、溶き卵を3回に分けてその都度よく混ぜる。
- ④③へ①と②を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤型に流し、オーブン180℃で15分焼いて完成です！

◎7月の予定（10：30～11：30）

- 1日（火）制作「たなばた」、室内あそび
- 8日（火）制作「アイスクリーム」、室内あそび
- 15日（火）制作「おさかな」、室内あそび
- 22日（火）おでかけ保育「ハピ♡クロ」
9：30～11：30
inゆめタウン福山店
- 29日（火）制作、水あそび、室内遊び



お知らせ

- ・29日に水あそびをします。（水浴び程度です）参加される方は、濡れてもいい服や着替えを持ってこられるようにお願いします。
- ・毎日、暑いですので、水分補給できるお茶やお水を持ってきてください。遊んでいる途中でもかまいませんので、こまめに水分補給をしていってくださいね。



七夕制作☆



アイスクリームにトッピングをしてね♪

◎一時保育もしています。

未就園児を対象にしております。急な仕事や用事、兄弟姉妹の参観日、冠婚葬祭など、一時的に保育が必要な方はご利用ください。※登録してからの予約になります。※詳しくは、保育園までご連絡ください。

