

まんまるキッズ8月



「あっちへの～」と何度言っても涼しくはならない日々。
それでも元気に咲いてるひまわりや青々としたシンの葉を見ると清々しく感じます。
どんなに暑くても変わらず続く子育てですが、たまには大人もお昼寝をしてひと休みしてくださいね。



プール遊び

日時：毎週 火、木、金曜日
10時～11時半
場所：おおやま子育て支援センター
プレイルーム裏庭
持ち物：・水遊び用パンツ
・オムツが外れたお子さんは水着
・紫外線予防、虫よけのために
ラッシュガードやTシャツ
・タオル
*大人の方も虫よけ、タオル、UV対策
をお願いします。
*行事や職員体制により予定を変更する
場合もあります。大変申し訳ありま
せんがご了承ください。
今月は7日、12日、14日、15日、28日は
プール遊びお休みです。
*天気がよくても熱中症のリスクが
高まる気温や湿度の場合はプール
遊びは中止とさせていただきます。

『子育てママ 温泉でリフレッシュ』

日時：26日（火）
13時～15時
温泉：こまぎの湯
託児場所：なんば助産院
託児スタッフ：
なんば助産院 助産師
おおやま子育て支援センター
保育士
会費：入浴料実費
託児料500円
*詳しくは別紙おたより
あります。
おたずねください。



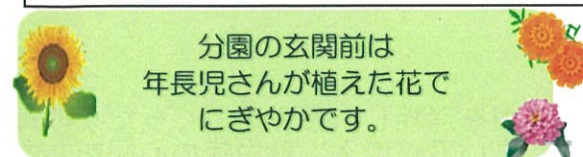
各行事のお問合せ
申し込みは全て電話が
来所をお願いします。

『楽しく学ぶ防災講座』

日時：28日（木）
場所：おおやま子育て
支援センター プレイルーム
講師：特定非営利活動法人
明日のたね 防災士
丹治亜香音氏 伊藤和美氏
内容：子育て中の防災
避難時について
対象：親子10組まで
大人だけの参加も大歓迎
*講演会ではなく座談会
形式で行います。
行います。
お子さんが遊びたくなくて
も大丈夫！
スタッフにお声をかけて
くださいね。
いっしょに遊びます。

業務内容：育児相談 8:30～17:00
(事前に連絡をいただくと
確実に時間確保ができます。)
プレイルーム開放
9:00～12:00 14:00～16:00

令和7年7月30日発行
鶴岡市大山2丁目20-1
大山保育園 分園内
おおやま子育て支援センター
TEL 33-2778
FAX 33-3048



今年の夏も

ボールプールテント出しました！



テントの中だからボールが散らかりにくい！



みんな
あそびに
きてね～
あかちゃんに人気 No.1
のぽっぽ君

赤ちゃんも
大人も
中に入れます。
水遊びができない時は
ここではしゃぎ
ましょう！

9月・ちょっとお知らせ

『敬老の日のプレゼント作り』

日時：①3日(水)②10日(水)
どちらも9時半頃から。
場所：おおやま子育て支援センター
プレイルーム
2日間、違うものを作ります。
詳しくは別紙おたより発行します。

『リラックス・ヨガ』

日時：11日（木）10時～11時
場所：大山保育園分園ホール
講師：佐藤優美子氏
会費：500円
定員：10名
託児：5名まで受け付けます。



8月・プレイルームカレンダー

月曜～金曜 9:00～12:00
14:00～16:00



日	月	火	水	木	金	土
	絵本の日	プールの日			1	2
3	4	5	6	7 すくすくチェック	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 大山育児相談 わいわいルーム	21	22	23
24	25	26	27 西郷育児相談 つみきクラブ	28 防災講座	29	30
31						

通常どおりから15日(金)まで
遊びに来てくださいね



栄養士
じゅんより

教えて

離乳食

めん類

貴重なエネルギー源となる《めん類》。離乳食で使いこなせると色々な食材と組み合わせられ、バリエーションが増えます。うどんやパスタは取り入れやすいと思いますが、取り入れる時期や他のめん類はどうなのでしょう？

【中華麺】

中華麺を食べられるようになるのは、離乳食が完了する1歳～1歳半頃です。その理由は3つあります。
1. 中華麺特有の歯ごたえ
2. 中華麺に含まれるかん水や小麦粉に対する「アレルギー反応を起こす可能性がある」
3. 通常中華麺を使用するラーメンや焼きそばといったメニューが、赤ちゃんには「味が濃すぎる」などがあげられます。80g目安

【うどん・そうめん】

離乳食中期の7～8か月頃から、柔らかくして食べることが可能です。乾麺には塩分が多く含まれるので、しっかり塩抜きするか塩不使用のめんを使用するとよいでしょう。*小麦アレルギー対策*として、最初はスプーンひとさじから始めて体調に変化がないか様子を見ます。50g～80g目安

【そば】

そばは離乳食期には避けたほうがよい食材です。離乳食が完了したあと、はじめのひとくちを食べさせてみます。そばはアレルギーを起こしやすい7大アレルゲンの1つ。症状が重く出る可能性もあるため、離乳食期は食べさせないことをおすすめします(2歳ごろからがベストです)。



『子どもが熱中症になりやすい理由』

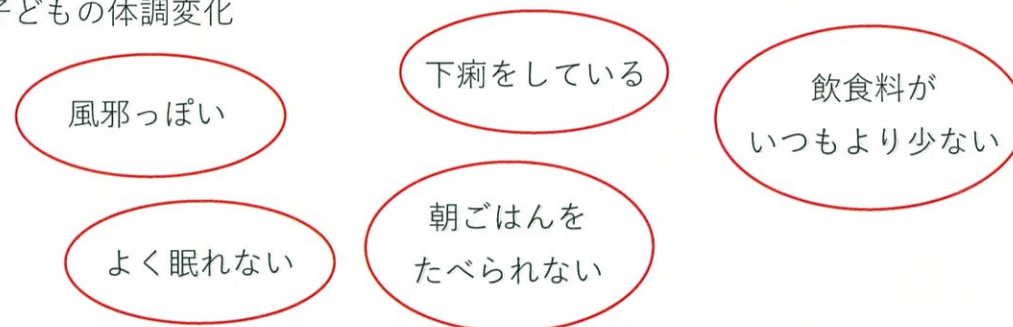


この夏も連日の暑さで必要以上に体力を消耗し、疲労感でぐったりの毎日。
年々暑くなる時期が早まり、気温が高い日が増え、熱中症の心配をしなければならない日々の連続で気疲れも多いと思います。
家の中でも外でも、お子さんの熱中症対策はされていると思いますが、子どもは大人よりも熱中症になりやすいといわれる理由を知っておきましょう。

- ①子どもは汗をかく能力が、まだ十分に発達していないため、気温が高くなると熱を下げにくくなり体の中に熱がこもりやすい。
- ②子どもは大人と比べて背が低く、地面からの照り返しの影響を受けやすい。
- ③子どもの体水分量は大人と比べて高いのですが、皮膚から水分が蒸発して脱水状態になりやすい。

*おうちで配慮してほしいこと

- ・子どものペースに任せず、こまめな水分補給をお願いします。
- ・熱吸収を最小限にするため、明るい色の帽子と衣類に着用が適しています。
また、衣類の素材にも配慮し、着替え用の服も気をつけましょう。
- ・子どもの体調変化



**熱中症リスクを
高めます！！**

熱中症が心配される時期は、普段より子どもの体調変化に敏感になりましょう。



アスファルトの照り返しは強く熱が
子どもの体にあたって上昇しやすくなります。