



子育て すくえあー

保護者・子ども・地域・保育園をつなぐ情報紙

発行：葛飾区子育て支援部保育課 03-5654-8296



～おうちであそぼ～

ご家庭で過ごす時間が多くなり、何をしようか迷うこともあるのではないのでしょうか。今号では、暑い時期にぴったりな、おうちでできる科学遊びを紹介します。

ひんやりつめた～い おばけくん

用意するもの

油性ペン・ハンドタオル・紙コップ

1. タオルにペンで顔を描きます。
2. インクが乾いたら、タオルを水で濡らします。
3. 紙コップにタオルをかぶせ、冷凍庫に入れて凍らせます。

☆コップを外せば、おばけの形に！
ひんやり気持ちよくて、夏にぴったりです。



科学遊びは、誤食誤飲に気をつけながら大人と一緒に楽しみましょう。



もこもこクリーム できるかな？

用意するもの

ポリ袋・液状ボディソープ・水
輪ゴム・カップなど

1. ビニール袋に、ボディソープと水を1対1で入れ、空気を入れて結びます。
2. 輪ゴムを指に掛け、ヨーヨーのようについて泡を作ります。



3. 泡ができれば、端を少し切り、クリームのように絞り出して遊びます。

☆ペットボトルを利用すると、簡単に振れるので、小さなお子さんも楽しめますよ。



親子のふれあいから、安定した情緒が形成されていきます。
楽しく健やかに育ちますように！

元気いっぱいコーナー

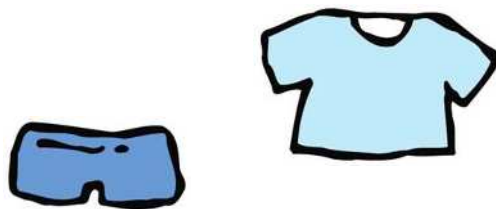
気温別の服装！子どもの体温は高いってホント？！

私はうさぎ保育園の保育士。小学生の子どもと公園に遊びに行くと、小さい子を遊ばせているママ達がおしゃべりをしていました。するとこんな会話が…。

「Aちゃんママ！Aちゃん汗びっしょりだけど大丈夫？」。Aちゃんママも「そうなのよ」と、話をし始めました。気温に合わせて服装を管理するのに自信がなくて、困っているようです。ほかのママ達もうなずいています。確かに、私も子どもが自分の判断で脱ぎ着をするまで、そんなに自信がなかった気がします。気温に合わせて子どもの服装の目安ってどんな感じなのか、紹介したいと思います。

6月 衣替え

6月は衣替えの時期。子どもは体温調節機能が未熟なため、肌寒いときには一枚多め、暑そうなときは一枚少なめに着せるのが目安です。いつから夏物を着るという線引きではなく、季節の移り変わりを肌で感じながらその日の気温や天気に合わせて衣服の調節をしましょう。



7月8月 猛暑

近年、この時期の暑さは尋常ではありません。そんな時期の注意すべき点は？

強い紫外線を浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用してください。たくさん遊んで汗をかいたときには、着替えをして、さっぱり過ごしたいですね。また、冷房や冷たい飲み物で、体を冷やしすぎないようにしましょう。



9月 残暑

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。一日の気温差が激しく、日中は熱中症を心配するほどです。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいので、気づかないうちに体調を崩すことも。肌着をプラスしたり、薄手の羽織れる物を用意したりしましょう。





もりもりクッキング



キラキラ☆ドライカレー

《材料》 4人前

米	450g
押麦	50g
オリーブ油	10g
にんにく	1片
しょうが	1片
豚赤身ひき肉	400g
玉ねぎ	1個
トマト	1個
なす	2本
ピーマン	2個
にんじん	1本
スナップエンドウ	8本

《調味料》

※市販のカレールーでも大丈夫◎

トマトピューレ	小さじ5
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ2
ガラムマサラ	少々

※ガラムマサラは無くても大丈夫◎

《作り方》

- ① 米と麦を混ぜて炊く。
- ② にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ トマト、なす、ピーマンは1センチ角に切る。
- ④ スナップエンドウ、にんじんは柔らかく茹で、にんじんは星型で型抜きをする。
- ⑤ 星形以外のにんじんはみじん切りにする。
- ⑥ オリーブ油でにんにく、しょうがを炒め、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑦ 玉ねぎがしんなりしたら豚赤身ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑧ ひき肉の色が変わったらトマト、なす、ピーマン、にんじんを入れてさらに炒める。
- ⑨ 【調味料】を入れて味付けをする(カレールーの場合は削って入れると◎)。
- ⑩ お皿にご飯を盛り付けて、カレーをかける。
- ⑪ 茹でたスナップエンドウを添える。
- ⑫ 最後に星形にんじんを乗せる☆



一緒にやってみよう①
スナップエンドウの
スジをとってみよう

一緒にやってみよう②
にんじんの型を
ぬいてみよう



天の川スープ

《材料》 4人前

水	800ml
だし用昆布	6g
だし用かつお節	10g
にんじん	1/2本
オクラ	2~3本
そうめん	20g
塩	少々
しょうゆ	少々

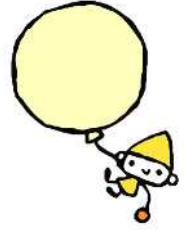
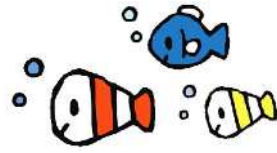
《作り方》

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ オクラは星型がきれいに見えるように5ミリの厚さに切り、下茹でして冷ます。
- ④ そうめんは少し硬めに茹でて流水で冷やす。
- ⑤ にんじんをだし汁に入れて火が通るまで煮る。
- ⑥ 塩・しょうゆで味付けをする。
- ⑦ お椀に茹でたそうめんを一人分入れ、だし汁を注ぐ。
- ⑧ 茹でたオクラを散らす☆





公立保育園では



こんなことを行っています！

暑い夏がやってきました！子どもたちが元気に過ごせるよう、熱中症対策や虫よけ対策など、保育園ではどんな取組をしているかご紹介します。

熱中症対策

◎子どもの特徴

- ・大人より暑さに弱い
 - ・照り返しの影響を受けやすい
 - ・自分では予防策がとれない
- などの点から、子どもは大人以上に熱中症に気を付ける必要があります。



◎保育園で気を付けていること

- ・朝、暑さ指数を計測し、指数が31度を超えていないか確認してから、戸外遊びをしています。遊んでいる間も、随時計測しチェックを行います。
- ・麦茶や水などで水分補給をこまめに行っています。
- ・顔色や汗のかき方、動きが緩慢になっていないかなど、子どもの様子の変化に気を付けています。
- ・直射日光が当たらないよう、日除けを設置しています。



虫よけスプレー作り

公立保育園では、子どもに優しい天然由来の成分で、虫よけスプレーを作っています。レシピをご紹介しますので、お試しください。

【材料】

- ★精製水（水・ミネラルウォーターでも可）
…100ml
- ★ビネガー（穀物酢でも良いが少し匂う）
…10ml
- ★ハッカ油（薬局で購入できます）
…5～10滴

【材料】を混ぜ、スプレー容器に入れて冷蔵庫にて保存。1ヶ月くらいもちます。子どもの肌には直接かけずに、衣服や帽子などにかけましょう。



暑さ指数計

公立保育園では、熱中症対策として「みはりん坊プロ」という機械を用いて、暑さ指数を計測しています。暑さ指数とは、気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。

熱中症指数（WBGT）が表示され、『嚴重警戒』時の28～31度になるとアラームが鳴ります。『危険』時の31度になった場合は、戸外遊びや水遊びを控えています。



今年の夏も元気いっぱい
過ごしましょう♪