



令和5年9月1日

大津保育園地域子育て支援センターひばり  
39-5951  
月曜日から金曜日 10:00~15:00まで

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますね。紫外線は、浴びすぎると免疫を壊してしまうそうです。また、肌の乾燥も免疫を弱めるそうです。暑い夏だからこそ、日焼け止め・保湿を大切に過ごしましょう!!

| 月                   | 火                   | 水          | 木                    | 金          |
|---------------------|---------------------|------------|----------------------|------------|
|                     |                     |            |                      | 1<br>午前お休み |
| 4                   | 5                   | 6<br>午後お休み | 7                    | 8          |
| 11<br>★ベビー<br>マッサージ | 12<br>★赤ちゃん<br>講座   | 13         | 14<br>★親子で<br>ママフィット | 15         |
| 18<br>敬老の日          | 19<br>♡まめっちょ<br>お話会 | 20         | 21                   | 22         |
| 25<br>★スキンケア<br>講座  | 26<br>♡お話広場         | 27         | 28                   | 29         |

★の付いたものは、予約が必要です。何も印がない日は、自由解放です。♡は、どなたでも参加可能です。

★赤ちゃん講座

10:15~ マイ支援登録者対象  
持ち物：母子手帳  
バスタオル

★親子でママフィット

10:15~ 要予約  
持ち物：汗拭きタオル  
飲みもの

★ベビーマッサージ

10:15~ 要予約  
持ち物：バスタオル

赤ちゃんの飲み物

★スキンケア講座

10:15~ 要予約  
質問や相談がありましたら職員に声をかけて下さいね。

♡まめっちょお話会

10:15~ どなたでも♪

♡お話広場

10:15~ どなたでも♪

8月で水遊びは、終了しました。お部屋に遊びに来て下さいね(♡▽♡)

## クイズ

① 1番小さいトマト、とされているのは？

### マイクロトマト!

直径は5mm=1cmほどで、赤やオレンジ色をしています。フルーティーでしっかりした味がすると言われます。現在は主に愛知県で栽培されています。



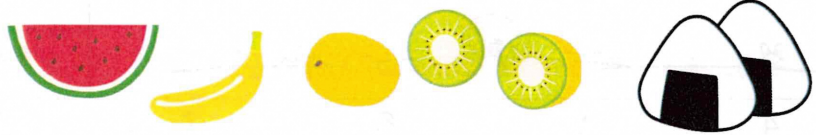


## ～ おやつのはなし ～



### \*子どもにとってのおやつ

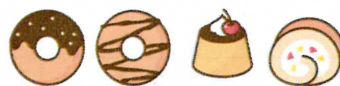
幼児期は、元気に遊んだり、眠ったりするためのエネルギーに加えて、成長するためにたくさんのエネルギーが必要です。体が小さい幼児は、まだ胃が小さく、1度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3回の食事ですり足りない栄養素をおやつで補います。子どもにとっておやつは楽しみに加えて、栄養補給の大切な意味があります。



### \*どんなものを食べたらよいの？

大人のおやつといえば、クッキーやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべますが、子どものおやつはお菓子とは限りません。例えば、小さめのおにぎりやパン、果物、ヨーグルト、とうもろこしなど、エネルギーや足りない栄養素を補うのがオススメです。

市販のお菓子の場合は、「幼児用」のものを選ぶと子どもの味覚を考慮して薄味に作られており、また、かたさや大きさも子どもの発達に合わせてあるので、安全に食べることができます。



### \*おやつの時間

おやつの時間は、1～2歳児は午前と午後の2回、3～5歳児は午後の1回が一般的です。あまり遅い時間のおやつは次の食事に影響してしまうので、食事までの時間が2～3時間のタイミングで上手にエネルギーを補給ができるといいですね。



2023.7 「ママパパごはん」より抜粋

## クイズ

② 1番大きい卵、と言われているのは？

### ダチョウの卵

ダチョウの卵ひとつで、ニワトリの卵20個分以上もの大きさです。おいしく食べられますが、殻はかなづちでないと割れないほど硬く、食べるのに一苦労です。



ダチョウの卵      ニワトリの卵

2022.12 「ひろば」より抜粋