



夙川さくら保育園 子育てだより 21号



〒662-0046 西宮市千歳町4番19号 TEL:0798-23-1211 FAX:0798-23-1210

子育て支援講座のご案内(9月)

	日程	時間	対象児	申し込み開始日
短期体験	9月13日(金)	9:00~11:00	1歳児	8月13日(火)~
育児講座 感触あそび	9月20日(金)	9:30~10:30	10ヶ月~1歳児	定員になりました。
体験保育	9月25日(水) 26日(木) 27日(金)	9:30~10:30	0歳児	8月26日(月)~

※申し込み時間・・・平日の9:30~11:00の間にお電話で(電話番号は上記参照)

※持ち物・・・お茶、帽子、着替え

※年齢について・・・0歳児 2018年4月2日~

1歳児 2017年4月2日~2018年4月1日



園庭開放についてのお知らせ

8月中は、高温のため、園庭開放はとりやめます。



☆保育園の様子 くま組(3歳児)☆

5月にピーマンの苗を植えました。毎日2名ずつ水やりをして大切に育ててきました。小さい赤ちゃんピーマンがぐんぐん大きくなる様子を毎日観察し、わくわくしていたくま組でした。

7月、大きくなったピーマンを収穫しクッキングをしました。今月のメニューは「ピーマンのふりかけ」です。栄養士の先生も手伝いに来てくれて、ピーマンの横切りの断面、縦切りの断面をじっくり見ることができました。細長く切ったピーマンや人参を手でポキポキ折る工程は3歳児が安全にクッキングを楽しむことができる作業です。炒めてゴマや合わせ醤油で味付けをすると、ランチルーム中いい香り。5歳児や4歳児のお友達にもおいしいふりかけをお裾分けをして大満足でした。苦手イメージの強いピーマンですが、自分たちで育て調理をし、身近な存在となり、もりもりお代わりをして食べることができました。調理過程がシンプルなので、ご家庭でもおすすめです。

もぐぱくコーナー

夏に、不足しがちな栄養素

夏本番、毎日暑い日が続きますね。暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですがスタミナ不足が心配ですよね。特に、体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう！

カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を心掛けましょう。

適量のスパイスは、風味を増すだけでなく食欲増進や消化をたすけてくれるなどさまざまな効果が期待できます。

すくすくだより

子どもの火傷について・・・

夏祭りや盆踊りの帰りなどに花火を楽しむ方も多いのではないのでしょうか。

手軽に楽しめる家庭用の花火ですが、当然ながら火薬と火を扱うものですから、危険もあります。

今回は、もしもの時に備えて子どもの火傷の応急処置の仕方をお知らせします。

★すぐに患部を冷やします 冷やす際は必ず冷たいシャワーなどの流水で 15 分～30 分ほど冷やします。

※直接患部に水が当たると水泡が破れてしまうこともありますので、気を付ける

※つけおきは水の温度が上がってしまい、氷で冷やすとしもやけになる可能性がある

※服の上から火傷を負った場合、無理に脱がさず、服の上から冷やすことが大切。

衣服を無理やり脱がせると擦れたり、皮膚がはがれたりすることを防ぐ。

★火傷の種類と症状

1 度熱傷・・・皮膚の表面が赤く、ひりひりする 皮膚の表面（表皮）だけが損傷している軽度の火傷

患部をよく冷やした後、ワセリンなどの軟膏を塗っておけば 1～2 週間程度で良くなります。

2 度熱傷・・・水ぶくれができる 皮膚の表皮の下の真皮まで損傷している火傷

強い痛みがある場合は軽度の範囲になります。痛みが少なく、水ぶくれの下の皮膚が白っぽくなっていたら重度の範囲です。痛みが少ないと症状が軽いと勘違いをしますが、逆です。水ぶくれが潰れないように、もし破れてしまっても乾燥しないように保護をして受診しましょう。

3 度熱傷・・・皮膚が黒く焦げる、白くなる 皮膚の真皮の下の皮下組織までもが損傷している状態で、かなり深刻です。すぐに救急病院を受診しましょう。

★焦らずに病院へ 処置に迷った場合は 短縮ダイヤル 子ども医療電話相談（# 8 0 0 0）相談する