

令和3年度・西伊豆町子育て支援センター“たんぽぽ通信”9月号



仁科認定こども園(呼) ☎0558-52-1110、0583

伊豆海認定こども園(呼) ☎0558-53-0755

安良里出張ひろば☎0558-56-0211(教育委員会・呼)

オリンピックでは、たくさんの感動や家族愛、感謝の思い、そして希望や夢の実現への挑戦、目標に向かって諦めないでやり続ける事の大切さを教えてもらったのではないのでしょうか？

まだ暑さが厳しいですね。そろそろ夏の疲れが出てくる時期です。たっぷり睡眠をとって、バランスの摂れた食事、水分補給に気を付けあげてくださいね。夏野菜は水分補給と共に体の中からクールダウンする働きやビタミンや体内のミネラルバランスを保つ栄養素も多く含んでいるので毎日食べたいですね。



絵本だいすき♪



僕のお気に入り☆



バスに乗って
お出かけ♪



楽しいね～



ボールプールで
一緒にあそぼう



お魚さんに
乗ったよ～



シールが貼
れたよ～

お母さんが教えてくれたゴーヤの美味しいレシピ♡

ゴーヤはビタミンCや葉酸、カリウム、食物繊維が多く含まれています。夏バテ予防やむくみ予防の効能もあります。

<ゴーヤチップ>

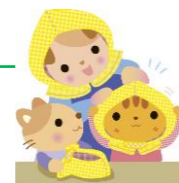
- ・薄く切ったゴーヤに片栗粉をまぶして油で揚げて塩を振る

<ゴーヤジュース>

- ・ゴーヤ、冷凍バナナ、牛乳をミキサーに入れて混ぜる
最初はゴーヤは少なめで試すといいですよ！
- ・ゴーヤの天プラも子どもが食べてくれるそうです。
- ・大人向けには、塩もみをしたスライスゴーヤを絞って
ツナマヨ和え、おなか醤油和えが美味しいそうです。



<備えあれば憂いなし>



地球温暖化になり各地で自然災害が発生し被害状況が報道されて心を痛める事が多いですね。日頃から身の安全について考え、避難地までの避難方法や家族との連絡方法、出先での建物内の非常口の確認、備蓄品の点検など備えておきましょう。

赤ちゃんがいる家庭の防災対策についての資料など各支援センターにありますので参考にしてください。7日間分を目安に(最低3日間分)準備しておくようにしましょう。災害時に身の回りの物で代用できる方法を色々知っているといいですね。

自分の命を守る行動がどこでもとれる様に家族で話し合っておきましょう♡

【センター利用についてのお願い】

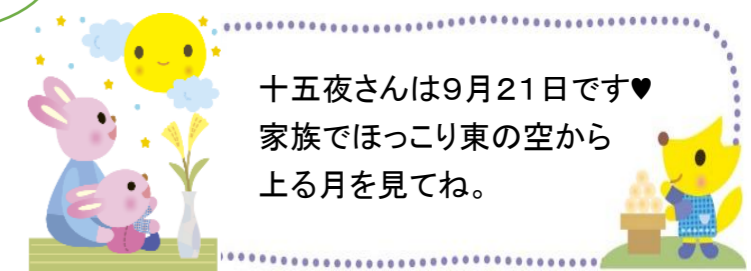
8月20日から緊急事態宣言が静岡県も追加されました。

利用に際しての変更は、同時時間帯の利用を3組に変更します。緊急事態宣言が解除されても9月末までは継続します。重なった場合には、園庭利用、もしくはお帰り頂くこともあるかもしれません。ご不便をおかけしますがご了承ください。また、体調に不安のある方は、利用をご遠慮してください。ご協力をお願い致します。

9月お知らせ(田子・仁科共通)

- 9日(木) 田子避難訓練予定
- 15日(水) 仁科避難訓練予定
- 21日(火) 合同センター会議のため午後は閉所します。

※8月26日(木)～31日(火)まで園が休園につき臨時に閉所します。



十五夜さんは9月21日です♡
家族でほっこり東の空から
上る月を見てね。

手足口病ってどんな病気？

夏風邪の一種でウイルスの感染によっておこる感染症です。潜伏期間は3～6日で、感染者の関谷くしゃみから感染したり、便に出たウイルスで感染することもあります。38℃前後の熱が出て、口の中に水疱性の発疹ができ、破れて口内炎になって食欲が落ちます。また、手のひら・足の裏・指の間・体に痒みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘疹)ができます。

もしかかったら…

- ・水分補給をしましょう。
- ・口当たりの良い薄口の食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。

