



# めぐみっこ通信 No.44

H28年5月25日 発行

5月も後半となり、日差しの強い日があったり、まだ肌寒い日があったりと気温の変化が大きい毎日です。園の子どもたちは帽子をかぶったり、水分補給をしっかりと行ったりして、元気いっぱい遊んで過ごしています。

もうすぐ6月です。沖縄県ではすでに梅雨入りしたようですが、関東地方の梅雨入りはいつ頃でしょうか。雨が多くなると部屋の中で遊ぶ事も多くなり、何をして遊ぼうかと頭を悩ませることもあるのではないのでしょうか。当園のホール開放にもいらして下さい。

さて、今回はホール開放でも子どもたちに人気のある「手づくりたいこ」の紹介です。ご家庭でも簡単に作れますので、憂うつな雨の日には、すてきなメロディーを奏でて楽しんでみてください。



<材料/1個分>

◎園芸用ポット(4 または 5号)

◎風船

◎マスキングテープ(幅5cm) ※材料は全て百円ショップで購入できます

<作り方>

①風船を4~5回ふくらまして、ゴムをのばします。

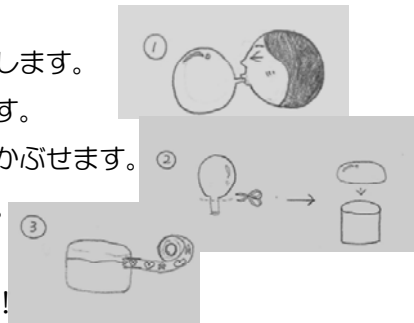
よくのばすと②の時にかぶせるのが簡単です。

②風船の拭き口を切りとり、園芸用ポットにかぶせます。

かぶせるときには少し力が必要となります。

③かぶせた風船と園芸ポットの間を

マスキングテープで貼ります。できあがり!



※たいこ用のばちは新聞紙1枚を横に三つ折りし、丸めて、カラーガムテープまたはビニールテープで巻きます。ばちの両端には、綿(約5g/ペットボトルのキャップと同じくらい大きさ)を詰めて、布のはぎれで覆うとできあがりもきれいで、体に触れても痛くありません。

**夏の日ざしに注意**  
紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

**紫外線を防ぐ 4つのポイント**

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

**赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?**

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが潤いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

**水分補給のコツ**

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

## 【焼きそば風切干大根】 (4人分)

材料		作り方
切干大根	20g	①切干大根は熱湯でもどしておく。
にんじん	半本	②人参は皮をむいて千切り、油揚げも縦に半分にし
油揚げ	1枚	5mmくらいの幅に切る。油揚げは熱湯で油抜きをする。
ウスターソース	大さじ3	③切干大根は水で洗い、絞って食べやすい長さにきる。
砂糖	小さじ1	④なべに油をしいて人参、切干大根を炒めて
サラダ油	適量	しんなりしてきたら油揚げを入れて味付けをする。
あおのり	少々	⑤最後にあおのりを少しかけてできあがり

