



お日様の日差しがキラキラ照り返す季節になり、夏本番を感じさせてくれます。日中の遊びでは、シャワーや水遊びを利用して涼み、食事や睡眠の時間帯を目安に冷房を使うとよいですね。また、日差しの強い時間帯は、室内や涼しい場所で過ごし、冷却シートや保冷剤もうまく活用しながら夏を乗り切っていきたいですね！

「七夕まつり」を楽しみました

7月7日（金）「七夕まつり～おりひめ・ひこぼしと一緒に～」を開催いたしました。アオッサ子育て支援室では、日本の伝統の行事を取り入れて、親子で楽しんでいただいています。織姫と彦星をペープサートで登場させ、七夕のお話を見ていただきました。ペープサートはスタッフの手作りなんですよ。劇の途中で一緒に歌うところでは、ボランティアのた・ま・この会のみなさんにも参加していただき、「きらきらぼし」「たなばたさま」の歌をみんなで歌い、和やかな雰囲気となりました。その後、それをお祝いするかのようにながーいながーい天の川が、頭の上にふわっふわっと流れてきました。お星さまに見とれている子どもたち、「きれい！」と天の川をさわってみる子どもたち、とてもファンタジックな世界に引き込まれていきました。



お家の方が、願いを込めて笹飾りを飾った短冊に書いたお願いが届きますように・・・
みんなでお祈りをして、素敵な七夕まつりになりました。

「熱中症」に気をつけましょう

今年の夏も厳しい暑さですね。食事や水分補給について気になると思います。いくつかポイントをお伝えします。参考にしてくださいね。

〇スポーツドリンク・甘い清涼飲料水には多くの糖分が含まれています。

◆スティックシュガー（1本3g）がいっぱい入っているよ！！

- ポカリスエット（500ml）・・・約 10 本
- 紙パックジュース（250ml）・・・約 9.3 本
- のむヨーグルト（450g）・・・約 18.7 本
- ヤクルト（65ml）・・・約 3.8 本

*食欲を失わせてしまいますので、普段の水分を湯冷ましでしましょう。



〇夏野菜とタンパク質を取りましょう!!
ナス・トマト・ピーマン・パプリカ・きゅうりを使って水分と塩分補給しましょう。

レシピがあります。ご希望の方はスタッフまで・・・

福井市子育て支援室 角井 智恵子氏（栄養士）より

お父さんと一緒に絵本を楽しもう！「パパがお子さんと遊ぶときになにをすればいい？」という声から・・・子どもと一緒に遊べる絵本を紹介しますね。

パパ HANDS 岡田健治さんより

「いたいの いたいの～
〇〇ちゃんのところへ飛んで行け！」
と遊べるね



「あぶくたつたにえたつた♪」って知ってる？
一緒に歌ってネズミさんとお料理しよう！



動物の名前を覚えられるよ！
そして誰もが見守られていると安心できる絵本

