



スマイリー😊

川崎市病児保育施設
エンゼル川崎・中原・宮前・麻生

天気や気候の変化が大きい季節となりました。これから夏ならではの楽しい遊びがたくさんありますね。しっかりと休養を取り子どもたちの体調管理に気をつけながら、元気にお過ごしください。

わらべうた・手あそび

幼い頃に何度も聞いたことがあるわらべうたや手あそび。大人と子ども、友だちと一緒に、ゆったりとしたリズムで触れ合いながら楽しいひとときを過ごしましょう。子どもにとっては情緒の安定や成長にとても良い影響があると言われています。エンゼルでもお子さんと触れ合いながらたくさん歌っています。そこで今回はその中でも子どもたちに人気のわらべうたを紹介します。

わらべうたや手あそびは子どもと向き合っているだけでもどこでも気軽にできます。是非生活の中にも登場させ一緒に穏やかで幸せな時をお楽しみください！

「このここのこ」



- 2回くり返します。
2回目の“かっちゃんこ”の歌詞をお子さんの名前で歌っても楽しめます。
- 抱っこでゆらゆら子守歌にもなります。
- 大人のひざにのせて横や縦にゆらゆら、子どもが人形を抱っこして揺らす遊びも楽しめます。



「あたまかたひざポン」



- 大人が子どもに触れて、子どもも一緒に楽しめます。

エンゼル麻生 保育士



水分補給どうしていますか？



体調が良くない時は発熱や嘔吐、下痢などの症状で体の水分が失われがちになるので、いつも以上に意識して水分を取ることが大切です。

主な効果

- ・のどや鼻の粘膜が加湿され、侵入したウイルスを痰や鼻水で体外に出しやすくなる。
- ・食事量の低下からの便秘を防ぐことができる。

いつでもどこでも水分補給

普段の水分補給はどうされているのでしょうか。『ジュースや牛乳は好きだけど、他の物は飲まない。』『いつもの哺乳瓶やマグ以外からは飲まない。』ということもあるかもしれません。子どもは普段から飲み慣れたものに親しみ、安心して飲むようになります。日頃から水やお茶の味にも慣れ、いつでもいろいろな方法で水分補給ができるようにしておくとうれしいですね。一度にたくさん飲ませる必要はありません。ほんの一口ずつでもこまめに飲むほうが効果的です。

エンゼル麻生



スマイリークッキング (具たくさんそうめん)

夏は暑さのため食欲がなくなりがちです。暑い時期でも食べやすいそうめん、ひと工夫で栄養バランスの良い食事になります。さっぱりと食べやすい冷たい具たくさんそうめんをご紹介します。

(材料) 子ども2人分

そうめん60g 人参1/4本 長ネギ10センチ
ほうれん草または小松菜1/4束 ゆで卵1個
だし汁300cc 塩1g しょう油5g みりん3g
(作り方)

- ① だし汁に調味料を加え、人参、長ネギを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。出来上がった汁を冷蔵庫で冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでてみじん切りにする。ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめんをゆでてよく冷まし水を切る。
- ④ 器にそうめんを盛り、よく冷ました汁をかけてほうれん草とゆで卵を乗せる。

ゆで卵をツナ缶やゆでてほぐしたササミに替えても美味しく召し上がれます。

エンゼル麻生 調理師

