



エンゼル式子育てカレンダー

＜6月＞
日本人の朝は
パンよりご飯。
言ったのは
パパではなく
この子の体。

日本人の腸の長さや内臓のつくりは、実はパンよりお米を消化しやすいようにできています。だから、朝食は玄米や穀物の入ったご飯とお味噌汁。大豆の発酵食品で健康な体つくりを。

市川由貴子

まほ先生の おすすめ簡単レシピ！

野菜を食べない子も納豆に混ぜると食べる時もあるの
でおすすめです！



「野菜の納豆和え」

大人2人分+子ども1人分

＜材料＞

参考

納豆	70g	⇒1パック	50g
ほうれん草	105g	⇒1束	200gくらい
えのきだけ	56g	⇒小さなサイズ	1束100g
にんじん	70g	⇒1本	150g
しょうゆ	7g	⇒小さじ1	6g

＜作り方＞

- ①にんじんを千切りに、ほうれん草、えのきだけをざく切りに切る。
- ②人参、えのきだけ、ほうれん草の順でゆでていく。
- ③野菜の水気をきり、冷ます。
- ④③を納豆とあえて、しょうゆを入れて混ぜて出来上がりです。



「食を通して子どもの根っこを作る」



雑誌でもよく取り上げられる「腸内環境」。授乳期の赤ちゃんの腸内細菌は約90%が善玉菌のビフィズス菌だそうです。ところが離乳期を経て大人と同じ食事になると悪玉菌が増えていきます。腸内環境を整える食事をしていくことが大切です。理想的な食事の基本は「和食」。善玉菌の好物は、食物繊維を豊富に含む野菜、豆類、そして味噌や納豆などの発酵食品。和食は味噌汁や鍋、煮物、和え物などレパートリーも豊富です。赤ちゃんの未来の健康のために、発酵食品や食物繊維をふんだんに使った食事を取り入れていきましょう。好き嫌いが出てきて、お子さんが食べてくれないと「もう作らない！」となると思いますが食は「慣れ」も大事！お子さんにお母さんの味を1さじを大切に刷り込んでいって下さい！お味噌汁の回数を増やすなど、小さなこと、できることからやってみて下さいね。

～参考 「発酵食大学」より～



《発酵食品》

醤油、味噌、チーズ、かつお節、ヨーグルト、甘酒、納豆など

《発酵食品が体に良い理由》

- ①腸内環境を整え、免疫直アップの効果が期待できる。
発酵食品に多く含まれる「善玉菌」が腸内環境を整えてくれます。
- ②抗酸化物質で、体内の酸化を防ぐ効果が期待できる。
老化の原因と言われる活性酸素は、増えすぎると様々な細胞に影響を与えます。発酵食品は、活性酸素を除去し、体を正常なバランスに整えます。

今月の おすすめ絵本

今月は一時預かりの
多和先生のおすすめ
です。



「ノンタン おやすみなさい」
作 キノ サチコ
偕成社

水たまりにはまって、トボトボと帰るノンタンの後ろ姿がなんと哀愁があって…好きです。そら組では長年に渡り、この本が愛されていて耳コピして本を暗記している子がたくさんいます。



「ありのあわわ」
作 つちはしとしこ
福音館書店

足をねんざし、鼻血がプ〜ッ。リアリティがあって、ちょっと笑ってしまうあわわの結末が好きです。



「ぼんちんぱん」
作 柿木原 政広
福音館書店

メロディー調で読んでしまう不思議な本です。『ちぎちぎ ぱっぱで ぼんちんぱん』この本を読むと歌いながらパンをちぎって顔を作りたくなります。





月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 キッズ (絵本の会) 子育て相談	2 ベビー (絵本の会) ベビー (絵本の会)	3 ベビーひろば (絵本の会) 子育て相談	4 グループ キッズ (絵本の会)
7	8 キッズ (子育て講座) 子育て相談	9 ベビー (ふれあい遊び) 子育て相談	10 ベビー (ふれあい遊び) 子育て相談	11 グループ キッズ (子育て講座)
14	15 キッズ (父の日制作) 子育て相談	16 ベビー (小さな赤ちゃんDAY) ベビー (子育て講座)	17 ベビー (父の日制作) 子育て相談	18 グループ ルーム開放
21	22 キッズ (教材遊び) 子育て相談	23 ベビー (子育て講座) ベビー (子育て講座)	24 ベビー (教材遊び) 子育て相談	25 グループ キッズ (教材遊び)
28	29 キッズ (七塔制作) 子育て相談	30 ベビー (七塔制作) ベビー (七塔制作)		

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 ベビーひろば (小さな赤ちゃん) 子育て相談	2 グループ キッズ (七塔制作)
5	6 キッズ (七塔制作) 子育て相談	7 ベビー (七塔制作) 子育て相談	8 ベビー (運動遊び) 子育て相談	9 グループ キッズ (座談会)
12	13 キッズ (教材遊び) 子育て相談	14 ベビー (子育て講座) ベビー (子育て講座)	15 ベビー (ふれあい遊び) 子育て相談	16 グループ キッズ (運動遊び)
19	20 キッズ (子育て講座) 子育て相談	21 ベビー (絵本の会) 子育て相談	22	23
26	27 キッズ (絵本の会) 子育て相談	28 ベビー (親子制作) ベビー (親子制作)	29 ベビー (親子制作) 子育て相談	30 グループ キッズ (教材遊び)

6、7月のひろば

<6月>ベビーひろば

日時：6月3日(木) 10:30~11:30
場所：四街道公民館2階和室
対象：0才~1才半までの親子



ふれあい遊びや大型絵本の読み聞かせなどのみんなで楽しめるお集りのほか、手作りおもちゃを作ったり、ママ同士のおしゃべりを楽しんだりしたいと思っています。

<7月>ベビーひろば ~小さな赤ちゃんDAY~

日時：7月1日(木) 10:30~11:30
場所：四街道公民館2階和室
対象：8か月までの赤ちゃんとママ
申込：6/2(水) 10:30~
ホームページ「イベントのご案内」
からお申し込みください。



今回は、助産師さんに来ていただきます。
普段のちょっとした心配や不安を話に来ませんか?
遊びのコーナーや手作りおもちゃを作ったり、絵本の読み聞かせなども行ないます。

すてっぴあっぴMAMAのお知らせ

「すてっぴあっぴMAMA」は、お母さん方が子育て等で知りたいことをみんなで学ぶ子育て講座です。みんなでステップアップしましょう♡



6月は・・・

キッズくらぶ 日時 6月8日(火)AM・11日(金)PM

テーマ「イヤイヤ期について」

ベビーくらぶ 日時 6月23日(水)AM・PM

テーマ「園活ってなに？」

子育て情報

「熱中症に気を付けて！」



梅雨に入ると、蒸し暑く感じます。今の時期は暑さに体が慣れていないので体内に熱がこもりやすく、気温が高くなくても熱中症になることがあります。

<今の時期の熱中症予防>

- ①こまめに水分補給する。
「喉がかわいた」と思った時にはすでに脱水が始まっています。保育園では1時間毎に水分補給をしています。「時間を決めてこまめに」がコツです。
- ②暑さに負けない体を作る。
日頃から水分補給しながら汗をかく機会を持ち、急な体温上昇にも対応できる体づくりをしましょう。暑くて眠れないなどぐずってばかりも良くありません。エアコンなどはうまく使しましょう。また、厚着にも注意しましょう。お子さんの体感温度を見極めるのは難しいもの。基本的に大人より1枚少なく…です。気になる時は背中やお腹をさわってみてください。冷たければ1枚着て、汗をかいていたら1枚脱がせましょう。
- ③子どもの様子をしっかりと観察しましょう。
お子さんは自分で体調管理ができません。体が小さく地面からの距離も近いのでより暑さの影響を受けやすいです。また、室温の目安はエアコンの設定温度ではなく、実際の室温です。温湿度計を使ってチェックして下さい。
体の異常を訴えることも難しいので、周りの大人が気がかけることが必要です。体温はもちろん顔色、汗のかき方、泣き声、機嫌等いつもと変化がないか観察しましょう。

また、お子さんは気にしていても、お母さんが水分補給していなかった、ということもよく聞きます。お母さんも熱中症対策を忘れないようにして下さいね！

～参照 くらスタイル研究所～

