



エンゼル式子育てカレンダー

<7月>

地球が、教室。
自然が、先生。

水遊び、虫取り、山登り…。夏は自然と遊ぶと同時に、地球から学ぶ季節でもあります。厚い日にどう動き、どう休むか。クーラーが効いた部屋では、体験できない、ひとつひとつの経験が心も体も健やかに育て上げてくれます。

市川 由貴子

正しい靴の選び方

甲の部分はひもやマジックテープで締めることができる

足首を包み込む深さがある。またかかとの周囲に弾力があり、安定している

つま先に1cm程度の隙間があって足指の動きが妨げない



靴底は足指の関節部分で曲がる

適度に弾力のある靴底

外遊びを楽しむには靴も大切なアイテムです。改めて現在の靴がお子様様の足に合っているか、歩くことが楽しく安全に過ごせるように確認してみてください。

足の発達は・・・

赤ちゃんの足の骨はやわらかく、5才くらいまでの間に形成されると言われています。今の時期は外からの影響を受けやすく、靴によっては足の形が変わってしまうこともあるので、こまめにチェックをしましょう。

合わない靴を履いていると・・・

足の裏をしっかり地面につけ、足の指をしっかりと踏ん張って歩くことで土踏まずが育っていくはずが、合わない靴を履くことで靴の中で足がズルズルと動いたり、バカバカと靴が脱げてしまったりと危険だけでなく、足をしっかりと踏ん張って歩くことができなくなり、足の発達にも影響を及ぼします。土踏まずができないと偏平足で長く歩けなくなったり早く疲れてしまったりということにもなります。

そして・・・

*両足で試し履きをしましょう。

足はそれぞれ左右とも大きさが微妙に違います。片足だけ履いてサイズを確かめるのではなく、両足を履いてみて、実際に歩いてみて違和感がないか調べましょう。

*自分に合った靴ということで、おさがりの靴も避けた方が良いでしょう。

*自分で履いたり脱いたりしやすいものにしましょう。



「食を通して子どもの根っこを作る」

「まごわやさしいサラダ」 (大人2人分+子ども1人分)



<材料>		<参考>	
や キャベツ	210g	キャベツの葉4枚程度	} 1個+半分 調味料は味を見ながらお作り下さい。
や にんじん	70g	にんじん中位 半分	
わ 乾燥わかめ	7g	大さじ2位	
ま 大豆水煮	35g	1パック150g半分位	
さ しらす干し	28g	大さじ6位	
し 干しいたけ	35g	7個位	
い じゃがいも	105g	じゃがいも中	
しょうゆ	35g	大さじ2位	
砂糖	28g	大さじ3位	
酢	28g	大さじ2位	
ごま油	7g	小さじ2位	
こ いりごま	7g	大さじ1位	

<作り方>

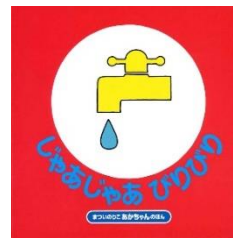
- ①わかめ、干しいたけは水で戻す。戻したら、しいたけは薄くスライスする。
- ②キャベツ、にんじんは細切りにする。
- ③キャベツ、にんじん、しいたけ、しらすをゆでて冷ます。
- ④じゃがいもは千切りにして素揚げにする。
- ⑤調味料をすべて混ぜて加熱する。
- ⑥じゃがいも以外を⑤と合える。
- ⑦お皿に盛り付け、最後に④のじゃがいもをふりかけて出来上がり。



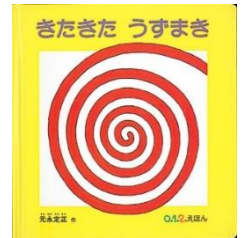
離乳食も後期になれば食べられます。その際は、調味料はいれません。<作り方>⑤⑥はぬかします。

今月のおすすめ絵本

今月はひかり組(0才児クラス)の石井先生のおすすめです。



「じゃあじゃあ びりびり」
作 まつひ のりこ
偕成社



「きたきた うすまき」
作 元永 定正
福音館書店



「ごぶごぶ ごぼごぼ」
作 駒形 克己
福音館書店

この3つの絵本はくり返しの言葉がたくさん登場します。ことばの音が楽しく、ひかり組でも読み始めると大喜びです。ことばがリズムよくでてくるので、私も読んでいて、楽しくなります。お子さんと一緒にお母さんも楽しんでください。

石井 靖子





☆7月 カレンダー☆

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 (七夕制作)
5	6 キッズ (七夕制作) 子育て相談	7 ベビー (七夕制作) 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) 子育て相談	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) 子育て相談	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)

☆8月 カレンダー☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2	3 キッズ (親子制作) 子育て相談	4 ベビー (ふれあい遊び) 子育て相談	5 キッズ (ふれあい遊び) 子育て相談	6 グループ キッズ (親子制作)	7
9	10 キッズ (子育て講座) 子育て相談	11 ベビー (ふれあい遊び) 子育て相談	12 ベビー (親子制作) 子育て相談	13	14
16	17 キッズ (絵本の会) 子育て相談	18 ベビー (親子制作) 子育て相談	19 ベビー (ママ制作) 子育て相談	20 グループ ルーム開放	21
23	24 キッズ (子育て講座) 子育て相談	25 ベビー (子育て講座) 子育て相談	26 ベビー (子育て講座) 子育て相談	27 グループ キッズ (子育て講座)	28
30	31 キッズ (親子制作) 子育て相談				

7月・8月のひろば

<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 10ヶ月までの親子

助産師さんが来てくれて、お話を聞いてくれます。また、絵本の読み聞かせやふれあい遊びも行ないます。

<8月> キッズひろば ～夏まつり～

日時 8月5日(木) 10:30~11:30
場所 四街道公民館2階和室
対象 1才半~就園前の親子
定員 8組
申込 ホームページから
「イベントのご案内」よりお申込み
下さい。7/2(金) 10:30~です。



トイレットペーパーの芯で作った金魚つりやうちわ等の制作をして楽しみましょう!

すてっぴあっぴMAMA

ベビーくらぶ 7月14日(水)
テーマ「園活 座談会」
キッズくらぶ 7月20日(火)
テーマ「幼稚園の選び方」



聞いてみたいことなどがあたら担当まで。
皆さん! 一緒にすてっぴあっぴしましょう!

お子さんの肌ケア



小さなお子さんの肌はバリア機能が弱くて、刺激を受けやすく汚れが侵入しやすいです。

対策としては・・・

- ①汚れは早く取り除く!…洗浄剤は弱酸性で低刺激のもの。あまり使いすぎるとバリアが壊れてしまうので、ぬるま湯で優しくシャワーで洗ってあげましょう。汚れがひどい、夜のみ1日1~2回くらいが良いでしょう。
- ②洗ったあとは、水分を拭き取る!…水分が残っていると蒸発する際、皮膚の水分も一緒に逃げてしまいます。やわらかいタオルで全身を包み、そっと押すように水分を吸収させていきます。
- ③そして、保湿!…保湿は赤ちゃんの肌に合うものではもちろん毎日のことなので、お母さんの使いやすさも大切! 試供品で試す、医師に相談するなどしてぴったりのものを見つめましょう。

夏の三大肌トラブル

- *あせも: 汗をかいたら、こまめに濡れたタオルで拭く、シャワーで流すなど大切! 汗をかきっぱなしにすることがトラブルの素です。
- *虫刺され: 刺されたら、患部をきれいに洗い、それから低刺激の虫刺され用の薬(子ども用)をぬります。かゆがるときは冷たいタオルで冷やします。大きく腫れる時は病院を受診すると良いかもしれません。
- *日焼け: 日焼け止めクリームをうまく活用して、帽子、長そで、日よけなどで肌の露出を避けましょう。(熱中症にも気をつけて下さいね。)

夏は何かと肌トラブルの多い季節でもあります。こまめに洗い、上手にエアコンを使っていきましょう。

~参照: 「ハッピーノート」より~

