



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中区高丘東3-54-18

葵ヶ丘こども園

Tel053-437-7952

<https://aoigaokahoiku.com>

7月号

令和5年6月27日発行



お日様が顔を出しているかと思えば突然雨が降り出したりと、不安定な天気が続いています。暑さも日に日に増して、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。一日中雨が降ったり、日差しが強く汗をかくほど蒸し暑かったりと体調管理が難しいですね。室内でも熱中症になることがありますので適度な室温と小まめな水分補給を行い元気に過ごしましょう。



★12日(水) 流しそうめん

時間:10:00~11:00

集合:べこのこの部屋

場所:葵ヶ丘こども園の園庭

*お茶をご持参ください



【あそびの広場】

べこのこのお部屋・園庭を開放しています。

(毎週月・水・金曜日 午後1時~午後3時半)

*お家の人といろいろな玩具、遊具であそびましょう。

*お子様から目を離さないようにお願いします。

【子育て相談】

毎週 月~金曜日 午前10時~午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか?

一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けてくださいね。

電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞお気軽にご相談下さい。

芋苗植えたよ!!

土のおふとんをそーっとかぶせてあげて...



大きくな~れ!!秋にお芋掘りしようね(^_^)



【べこのこのお部屋で一緒に遊びましょ~】



子どもの食の「困った」をどうする?

【小食】

食事を食べる量は一人ひとり違います。まずはその子の基準でみてください。ごはんとおかずをバランスよく食べていて、身長と体重が成長曲線のラインに沿ってゆっくりでも成長していれば、それほど気にすることはありません。食べムラがあっても、3歳くらいまでは食べたり、食べなかったりはよくあることです。毎日一定量を食べなくても、1週間単位でだいたい食べていけばよしとしましょう。

また、食事をあまり食べなかったからと、次の食事を早めたり、おやつを中途半端な時間に与えたりせず、食事は決まった時間に取りるようにしましょう。成長とともに空腹感や満腹感がわかるようになり食事のリズムができてきます。

その中で、例えば昼食にごはんをあまり食べていなかったら、食べる量や栄養バランスを工夫していけるといいですね。



おうちでやってみよう!!

【バター作り】

生クリームをペットボトルなどの容器に入れて振るだけで、簡単にバターが作れます。準備するのは添加物が入っていない高脂肪の動物性生クリームと容器だけなので手間もかかりません。容器を振るのは1, 2歳からでも楽しめます。最初はシャバシャバだった生クリームが固まってきて、シャカシャカという音がしなくなったらバターの出来上がり。

パンやクラッカーなどにのせて、できたてを味わってみてください♪

