



# あいこでしよ

平成30年7月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



## いきいきサロンニ水会×子育てサークル in 牛ノ浜集落センター

去る6月12日(水)に、いきいきサロンニ水会との交流会が、牛ノ浜集落センターにおいて開催されました。会員の皆様と、子育てサークルに参加する親子との交流が目的で、サークルで取り入れている親子スキンシップあそびを一緒にしたりニ水会会員の皆様と一緒に健康体操をしたりして過ごしました。また、子育てサークルで企画し、練習をしてきた「劇・さるかに合戦」を披露すると、会員の皆様の笑顔が溢れたくさんの拍手をいただきました。その後はニ水会スタッフの手作りおやつをいただき、子どもたちはお口いっぱい頬張り「おいしい笑顔」があちらこちらで見られました。触れ合うと自然と笑顔がこぼれる素敵な時間でした。



んだ、もじょか〜



ゼリーおいしい♡



またね。さようなら〜



子かにちゃん♪



### 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活のなかに季節を感じてきました。旬とは、その食事が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材を、メニューにうまく取り入れてみましょう。

### 夏が旬の食材

- きゅうり、なす・・・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト・・・βカロチンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ・・・ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補える。
- うなぎ、あなご・・・ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。



### クーラー

を上手に使って  
快適な夏を!

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

**ポイント**

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分~2時間くらい)だけ涼しく

## おすすめ絵本

### カニ ツンツン

文: 金関 寿夫  
絵: 元永 定正  
出版社: 福音館書店



「カニ ツンツン」は、アイヌの人々が聞いた、ことりのさえずりだそう。ほかにも、聞いておもしろい響きのことばがいっぱい。視覚を刺激されるような絵にも注目です。

### タコめし

作: つきおか ようた  
出版社: 白泉社



「タコめし」ってタイトルだけど、タコめしの話じゃなくて、タコのお弁当やさんのお話。そして、タコがお弁当を売るんじゃなくて弁当箱にお弁当を詰める、タコのお店屋さん!。そのタコが8本の足を動かして「さっさか、くねくね。」と手早く作る場面が楽しい。

### かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうがを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。体調を崩したり、食欲をなくしたりしてしまうことがあるかもしれません。水分補給や休息をとりながら、健康管理に十分注意して過ごしましょう。また、食中毒が発生しやすい季節でもありますので、室内の温度や湿度にも注意が必要です。