



なかよしひろば

2024年 夏号



ペットボトルシャワーの作り方

こんにちは。公立保育園です

「子育て」を少しでも、応援できればという思いで情報を発信していきます

保育園での人気レシピや楽しい遊びなども発信していきます

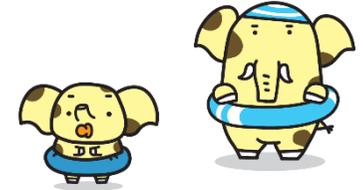
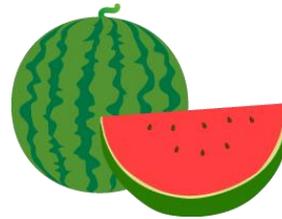
参考にしていただけると嬉しいです

7~9月の予定

	あそぼう会
第一保育園	7/5(金) 七夕
第二保育園	7/3(水) 七夕
栄保育園	7/3(水) 七夕
西堀保育園	7/3(水) 七夕 9/11(水) しゃぼん玉
北野保育園	7/3(水) 七夕
新座保育園	7/3(水) 七夕

*詳しい時間・内容については、各園のポスター等をご覧ください。

あそぼう会って？
保育園の子どもたちと一緒に、いろいろな遊びを通して交流します
ぜひ遊びに来てください。



<タコさんのペットボトルシャワー>

ペットボトルにビニールテープを巻いて、顔を付けます。

底に穴を8つ開けたらできあがりです。

☆ポイント☆

フタを緩めると水が出て、締めると水が止まる不思議なシャワーです！

<ブタさんのペットボトルシャワー>

ペットボトルにビニールテープを巻いて、顔や耳、足を付けます。

おでこの部分(空気抜き用)に1つとキャップ(鼻)に2つ、穴を開けたらできあがりです。

☆ポイント☆

ブタさんのおなかを押すと鼻から水が出る楽しいシャワーです！



毎日、厳しい暑さが続きますね。
熱中症予防のため、「こまめな水分補給を」とよく言われますが、
いつ、何を、どのくらい与えればいいのか。

いつ 起床時、食事やおやつの時、運動の前後、入浴の前後、就寝前など喉が渇く前に水分補給しましょう。

何を 大量に汗をかいた時は失われた電解質を補給するために経口補水液が役立ちます。それ以外は白湯や麦茶などが良いでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、高度の高いミネラルウォーターは水分補給という点ではあまり適しません。飲み物の温度は5～15℃で吸収がよく、冷却効果も大きくなります。

どれくらい コップ1杯程度をこまめに与えましょう。
冷たい飲み物を一度に多量に摂取すると胃腸への負担が大きくなるため注意が必要です



参考:環境省 環境保健マニュアル2022

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	のりあえ (副菜)		
分量 ※大人3～4人分			
材料			分量
キャベツ	4枚程度 (180g)		
小松菜	2株程度 (90g)		
焼きのり	全形約1/2枚分 (1.8g)		
しょうゆ	小さじ2 (12g)		
手順 (家庭用)			
(1) キャベツは2～3cmの色紙切り、小松菜は2～3cm幅に切る。 (2) キャベツ、小松菜は熱湯で茹でてからざるに揚げて水にさらし、冷ましてから水気を切る。 (3) 焼のりを細かく刻み、(2)に混ぜて、しょうゆで調味する。			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・のりとしょうゆの香りと旨味だけで野菜がたくさん食べられる簡単和え物です。 ・のりにたっぷり含まれる旨味成分としょうゆの味付けだけでとても美味しくなります。 ・野菜は、ほうれん草、人参、もやし等何でもOKです。 ・わかめ等の海藻やきのこを加えたり、大人はわさびやからしをプラスしてアレンジするのもおすすめです。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー11kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.3g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立北野保育園