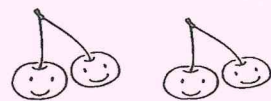


利用者支援 7月「さくらんぼ」のご案内



- ※ 場所：宮之城保健センター
- ※ 受付：電話予約 ☎ 52-3666 又は ☎ 53-1184
- ※ 内容：子育て家庭や妊婦の困りごとの相談
- ※ 感染拡大防止のために、マスク着用と検温・手指消毒をお願いします。お弁当持参の利用はできません。

日(曜日)	10時00分~14時00分	日(曜日)	10時00分~14時00分
5日(月)	相談室	7日(水)	相談室
12日(月)	相談室	14日(水)	相談室
19日(月)	相談室	21日(水)	相談室
26日(月)	相談室	28日(水)	相談室

※ 子育てサロン「ふれあい広場」は中止です。

【さつま町月齢別健診のご案内】

○ 今月の健診対象児は下記の通りです。役場より通知がありましたら、子どもの成長を確認し育児相談をする機会にもなります。必ず受けましょう。

- * すくすく相談……………7月2日(金)
- * 2か月児(R3・4月生)……………7月13日(火)
- * 4か月児(R3・2月生)……………7月14日(水)
- * 7~8か月児(R2・11月生)……………7月16日(金)
- * 1歳7~8か月児(R1・11月生)……………7月21日(水)
- * 2歳3か月児(H31・3月生)……………7月1日(木)
- * 3歳児(H30・5月生)……………7月28日(水)



※ 詳しくは子ども支援課迄
Tel (53-1111)

【とんでけ夏バテ! ☆元気な夏】



* 夏の暑さで、食欲がなくなったり体力を激しく消耗したりします。

“早寝・早起き・朝ごはん”

* 朝食をしっかり摂り、水分補給をして暑さに負けないからだを作りましょう。

- ・エネルギー源……………たんぱく質(とうもろこし、鶏肉など)
- ・抵抗力をつける……………ビタミンA(のり、かぼちゃ、にんじんなど)
- ・疲労回復……………ビタミンB(豚肉、なっとうなど、緑黄野菜)
- ・水分補給……………麦茶・水(甘みのないものがおすすめ!)



【高温多湿のマスクにご注意!】 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい健康様式」を健康に!

* 夏場は高温多湿の気候とそれに伴う発汗によって、身体から水分が排出され、熱がこもった熱中症のリスクが高まります。とくに、呼吸や体温調節が苦手な幼児と高齢者は注意が必要です。その場合、マスクを無理につけさせる必要はなく、手洗いや換気の徹底などを優先させた方がいいでしょう。

☆ 「2歳未満の子供はマスクは不要、むしろ危険」 * 日本小児科医会 *

☆ 「屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずすこと。」

高温多湿の中でマスク着用は体に負担になるので避けてほしい」

* 厚生労働省 *

子育て情報「すこやかネット」

○ 24時間いつでも手軽に子育て情報がインターネットからご覧いただけます。「すこやかネット」は、こちら



<https://www.qoler.jp.kids>

□ にこにこクッキング □

【とりマヨ照り焼き・夏野菜ぞえ】

≪ 材料 ≫ 2人分

- とりむね肉…1枚(250g) プチトマト…5~6個
- レタス……………4~5枚 きゅうり……………1本
- めんつゆ(4倍濃縮) ……大さじ2
- サラダ油……………大さじ1/2
- マヨネーズ…大さじ2
- 塩こしょう・小麦粉…各少々



〈作り方〉

- ① レタスは千切りに、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切り・プチトマトはカットする。とり肉は大きめの一口大のそぎ切りにし、塩こしょう各少々をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、とり肉を皮目を下にして3~4分焼く。こんがり上下を返し、2~3分焼く。出てきた油を軽く拭きとり、めんつゆを加えてからめ、火をとめマヨネーズをよくからませる。
- ③ 器にレタスときゅうりをさっと混ぜて広げ、②を乗せ、プチトマトをそえて出来上がり。

☆ 旬の夏野菜などをお肉といっしょに食べ、元気な夏を!

《絵本の紹介》

☆ 対象年齢は大体の目安です。興味のあるものから家族みんなで読んでみましょう。



〔絵本名〕	〔対象年齢〕	〔作家・画家〕	〔出版社〕
【 おいしい 】 ……0歳~		いしづちひろ/作 くわざわゆうこ/絵	くもん出版
赤ちゃんのいろいろな食事の「おいしい」を絵本に。親子で幸せな気持ちになれる1冊です。			
【 こぐまちゃんのみずあそび 】 ……1歳~		わかやもけん/作	こぐま社
こぐまちゃんがお庭で水遊び。ダイナミックに遊んだ後は、お風呂のシャワーの音も、楽しい発見!			
【 ありとすいか 】 ……2歳~		和歌山静子/文・絵	ポプラ社
ある夏の午後、すいかを見つけたありたちは、樂に運ぼうとみんなで力を合わせて押しますが…			
【 たのしいなつ 】 ……3歳~		ロイス・レンスキー/作 さくま由美子/訳	あすなる書房
おほしまってどんな味? パンケーキみたいにならわわわしているのかな?			
【 およぐ 】 ……4歳~		なかのひろたか/作	福音館書店
犬も猫も泳ぎます。どうやって泳ぐのか? 怖がっていた子も水に入りたくなる絵本。			
【 知って楽しい花火の絵本 】 ……5歳~		冨木一馬/作	あすなる書房
打ち上げ花火ってどうやって作るの? どんな種類があるの? 色々な色に変化するの、なぜ?			