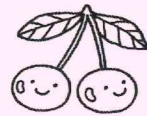


利用者支援 8月「さくらんぼ」のご案内



- ※ 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。

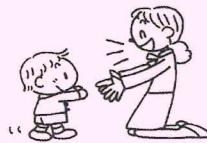
日(曜日)	10時00分~14時00分	日(曜日)	10時00分~14時00分
2日(月)	相談室	4日(水)	相談室
11日(水)	相談室	12日(木)	相談室
16日(月)	相談室	18日(水)	相談室
23日(月)	相談室	25日(水)	相談室
30日(月)	相談室		

※ 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】

○ 今月の健診対象月齢は下記の通りです。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ので、必ず受けましょう。

- * すくすく相談……………8月6日(金)
- * 2か月児(R3・5月生)……………8月10日(火)
- * 4か月児(R3・3月生)……………8月11日(水)
- * 7~8か月児(R2・12月生)……………8月20日(金)
- * 1歳7~8か月児(R1・12月生)……………8月18日(水)
- * 2歳3か月児(H31・4月生)……………8月5日(木)
- * 3歳児(H30・6月生)……………8月25日(水)



※ 詳しくは子ども支援課を
Tel (53-1111)

上手に水分補給をしましょう



- ☆ 食事から……………水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、朝・昼・夜の食事からも量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物から塩分とミネラル補給をしましょう。
- ☆ スポーツ時……………運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲することはさげましょう。

お盆の由来

お盆は、盂蘭盆会(うらぼんえ)という仏教行事で餓鬼道(がきどう)におちた目連(もくれん)の母を救うために供養したという伝説から始められたとされています。

お盆の時はお供えものとして食べ物をたっぷり用意するとされます。しかし、同時に仏教行事の関わりだけではなく、日本古来の先祖祭祀が由来であるともいわれます。「盆と正月がいっしょにきたようだ」という言葉があるようにお盆は正月と似ています。お盆のときに祖先の霊を迎え、盆の供え物をしたり、迎え火をたくのは、正月に餅を供えて年神を迎え、迷わないように門松を立てたりするのと同じことなのです。ですから、盆という名称も盂蘭盆会からきているのではなく、むかし「ぼに」と呼ばれた、精霊祭祀に供え物を盛る容器からきているという説もあります。

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になれます。「すこやかネット」は、こちら

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

8月のテーマ	
1	熱中症の予防と対応
2	成長と感動体験
3	子どもの日焼けの対応
4	子どものサイン見えていますか

□ にこにこクッキング □

【チキンソテーサラダ】

◀ 材料 ▶ 2人分

鶏もも肉……………1枚
キャベツ……………1/4個 人参…小1/2本
きゅうり……………1/2本

①【塩小さじ…1/2 こしょう…少量】

サラダ油…大さじ1/2

②【水…カップ1 塩…小さじ1/2】

③【トマトケチャップ、マヨネーズ各大さじ1/2】

◀ 作り方 ▶

- ①キャベツは大きめの一口大、人参は2~3mm厚さ輪切りにする。鶏肉は脂を取り、①を両面にふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮から入れる。軽く押さえながらでてきた脂をふき取り、皮がカリッとなるまで10分ほど焼く。
- ③鍋に②、人参を入れ、ふたをして中火にかける。沸騰1分後にキャベツを加え、しんなりしたらきゅうりを入れる。
- ④器に③を盛り、鶏肉を一口大に切ったのせ、混ぜあわせた③をかける。

《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】
【がたんごとん がたんごとん】……………0~2歳~	安西水丸 文・絵	福音館書店	がたんごとんと音を立て、汽車は海辺を走ります。『がたんごとん がたんごとん』、その待望の続編。
【ねないこだれだ】……………1歳半~	せなけいこ 文・絵	福音館書店	いやだいやだの絵本 こんな時間におきてるのはだれだ?ふくろうに、どらねこに、どろぼう。もうおぼけの時間なのに。
【パンツのはきかた】……………2歳~	岸田今日子/作 佐野洋子/絵	福音館書店	「はじめに かたあし いれるでしょ」パンツのはきかたを、ユーモラスに描きます。
【ぼく およげるんだ】……………3歳~	わたなべしげお/作 おおともやすお/絵	あかね書房	くまたくんは、おとうさんとプールに行きました。はじめて水にふれる幼児の気持ちを描きます。
【やさいのおしゃべり】……………4歳~	泉 なほ・作/いもとようこ・絵	金の星社	「ぼく、捨てられちゃうのかな」冷蔵庫の中で腐りかけて悲しそうにしている野菜の声を聞いたれいちゃん…。
【むしのかお】……………5歳~	新開 孝/写真・文	ポプラ社	虫の顔がせいぞろい!かわいい顔、こわい顔、ふしぎな顔。虫の顔のひみつを楽しんでください。