

わが家のアイドル



宇津木 隼翔くん (1歳4カ月・諸川)

いたずらっこで、いつもニコニコのしゅんとくん。おねえちゃんと遊ぶのが大好き。2人の姿をみてパパとママは毎日癒されています。これからも元気いっぱい^{いっぴ}のしゅんとくんでいてね♥ (父：雄佑 母：一恵)

今月の料理

焼き野菜のカレーソース

<高血圧予防食>

- ①カボチャ150g、ナス1本、ゴーヤ1/2本を薄切りにする。
- ②フライパンに油小さじ2を入れ、①の野菜を弱火でゆっくり焼く。
- ③カレー粉小さじ1/2、トマトケチャップ大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、水大さじ1/2をすべて合わせて、とろみがでるまで煮詰める(電子レンジでも良い)。
- ④野菜を盛り付けて、ソースをかける。

(1人分)
エネルギー=70kcal
タンパク質=1.4g
脂質=2.2g
カルシウム=15mg
食塩相当量=0.2g



(食生活改善推進協議会)

●市内幼稚園・保育園等が交替でこのコーナーを担当しています。



子育てアドバイス



安全に楽しくプール遊び

子どもたちの好きな夏の遊びは何といてもプール遊びです。水と戯れることの楽しさ、開放感、心地よさなどから多くの子どもたちは、歓声をあげながら元気いっぱい遊びます。

でも、なかには水に不安を感じてしまう子もいます。そんなときは無理をせず、水遊びから徐々に慣れるといいですね。

水遊びを楽しくするためのおもちゃ作りも親子で楽しめます。ペットボトルやジャンプの空き容器を数色のカラービニールテープで飾ればでき上がり。ペットボトルをハサミ等で切った場合は切り口でけがをしないよう、しっかりビニールテープで留めましょう。

さて、プール遊びは楽しい反面、水の事故は生命の危険度が高く、安全への配慮が重要です。次のことに十分注意しましょう。



三和幼稚園

- ① プール遊びの際は子どもから「目を離さない」「離れない」
 - ② プールの水は張ったままにせず、使い終わったらすぐに排水
 - ③ 子どもの健康状態をよく観察し、次のような様子が見られたらプール遊びを中止する
 - ・ 風邪の症状や微熱があるとき
 - ・ 下痢^{げり}気味のとき
 - ・ 治療中の疾患があるとき
 - ・ 目や皮膚の異常があるときなど
- この夏、安全に楽しく、プール遊びで丈夫な体をつくりましょう。

平成28年7月1日発行

●発行所/〒306-0291 茨城県古河市下大野2248 古河市役所 ☎0280(92)3111
●編集/秘書広報課 ●ホームページ/ <http://www.city.jhnraki-kogae.jp/>