



子育て支援室便り

# さくらんぼ通信

令和6年10月11日(金) 子育て支援担当 佐藤

園庭にはコスモスがかわいらしく咲いています。ブドウや梨・栗・さつまいも…おいしいも秋の味覚もたくさん出てきましたね。あんなに暑かったことがウソのように、急に涼しくなり、過ごしやすくなりましたね。と思っていたら「寒い」とさえ感じられる日も…今年は、この気温差に「夏バテ」ではなく「秋バテ」の人が増えているそうです。秋バテは、夏から秋にかけて、日よっての気温差や日中と夜間での寒暖差によって、体への負担が大きくなり、「だるい」「疲れが取れない」「頭痛」「食欲低下」などの体調不良をもたらします。あったかいお風呂に浸かって体を温めたり、栄養のあるものを食べて、パワーをつけたりするのが1番の予防策！週の食材は、おいしく栄養が豊富なだけでなく、その季節に対応した嬉しい働きも詰まっています。山芋・さつまいも・人参・しいたけなど旬の食材を楽しみながら、秋バテを吹き飛ばし、みんなで過ごしやすくなったこの季節、アクティブに楽しみましょう。



## 9月の誕生会

9月の誕生者のリクエストは、「ゼリー！」ということで、2層になるゼリーを作りました。「よし！魔法をかけるよ！」と子ども達に大きな期待をもたせ、みんなで混ぜた乳白色の液体が入ったカップを冷蔵庫へ！給食時ワクワクしながら、冷蔵庫から取り出したカップは…あれれ???乳白色のまま2層のゼリーになるはずが、ババロア状態に！どうやら生クリームをホイップで代用したのが原因か?! そんな失敗もあましたが、お誕生日のお友達も他のみんなもお代わりをして食べてくれました。2層ゼリー、ぜひご家庭で試してみてください。

### ★材料★

- ①果汁100%ジュース500cc ・砂糖80g
- ②生クリーム200cc ・牛乳100cc ・卵1個
- ③ゼラチン15g ・水50cc

### ★作り方★

- ③のゼラチンを分量の水でふやかす。
- ボールに②の卵を入れよくときほぐす。
- そこに牛乳、生クリームを入れ、泡だて器でよくかき混ぜておく。
- 鍋に①のジュースに砂糖を入れ、そこに③のふやかしたゼラチンを加えよく混ぜ溶かす。
- ゼラチンが溶けたら、熱いうちに、②を少しずつ入れ泡だて器で混ぜる。
- 型に入れて冷蔵庫で冷やす。



## こんな時どうすれば???

『言うこと聞かないんですけど…』という声をよく聞きますが…そんなボヤキ、皆さんしたことありませんか？

さて、どうして言うことを聞いてくれないのでしょうか？

【理由1】1度にたくさんのことを要求されて、「自分は何をすればいいの?」と混乱しているのかも！

《対応①》やって見せながら言葉を添える。

○おもちゃはこの箱に入れようね」

×「片付けなさい。さっさと。風呂の時間だから」

《対応②》子どもが「できた」と思える小さな目標にしてみる。

○「この1つ入れて」

【理由2】言葉の意味がまだ理解できていないかも！

《対応①》一緒にやりながら、わかりやすい言葉で言う。

×「それとって」「これ片付けて」…わからない。

《対応②》して欲しいことをシンプルな短い言葉で言う。

○「ごはん食べよう」「トイレに行こう」

×「早くしなさい」

出来たらほめてあげてね。

- 10月 さくらんぼルームの予定
- 9日(水) 園庭で遊ぼう
- 16日(水) 体を動かして遊ぼう
- 23日(水) 手作りおやつを作ろう
- 30日(水) こども園の友達と遊ぼう

\*水分補給できるもの、着替え等をご持参ください。

\*ご利用の際は、前日のお昼までにご連絡ください。

