

# げんきっずたより 7月号

梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね！海やプールでの水遊び、宵宮祭り、キャンプなど、夏ならではの遊びがたくさん待っています。熱中症にならない様、規則正しい生活やこまめな水分補給、涼しい場所での休息を心がけ、思いっきり楽しんでくださいね！



## 食べ物による窒息に気を付けて！！



おいしく 楽しく 安全に

### 子どもが食べやすい食事のポイント

身近な食べ物でも、子どもには食べにくかったり、危険だったりする物はたくさんあります。ちょっとした工夫で、おいしく安全に食べられるようにしましょう。

#### 注意！

#### 丸くてツルっとしている食べ物

- ミニトマト ぶどう 白玉団子 さくらんぼ
- うすらの卵 ソーセージ あめ玉 など

丸くてツルツルしていると、口の中ですべてのどに落ち込みやすいものです。ソーセージなど、断面が丸い物も要注意。さくらんぼはタネがのどに詰まることもあります。

#### 注意！

#### だ液を吸って飲み込みにくくなる食べ物

- ごはん類 パン類 のり
- イモ類 (やまいも、ふかしも、こぶまいもなど)
- ドーナツやカステラ ゆで卵 など

ごはんはだ液と混ぜると口の中にくっつきやすく、子どもにとっては飲み込みにくい食べ物です。パンのような食べ物や、イモ類、ゆで卵などでは、口の中が乾いてむせやすくなります。

#### 注意！

#### かみ切りにくい食べ物

- こんにゃく きのご類 肉類 貝類
- エビやイカ 麺類 など

健康のために食べさせたくても、子どもにとって食べにくい物はたくさんあります。食べにくいから避けるのではなく、味覚を育てるためにも上手に食卓に取り入れましょう。

#### 対策①

#### 1/4に切る

ミニトマトなどは4等分にしましょう。ソーセージは縦に4等分します。輪切りなどで断面が丸いままだと、のどをふさぐおそれがあります。

#### 対策②

#### 危険のある食べ物は時期を見て

白玉団子やあめ玉などは、口の中に食べ物をキープして上手にかめるようになってから食べさせても遅くはありません。無理なく食べられる物から楽しみましょう。

#### 対策①

#### 口の中に入れてすぎない

少しずつ口に入れて、しっかりかんで飲み込んでから、次の物を食べるように伝えます。時間がかかってもせかさず、ゆっくり食べさせてあげましょう。

#### 対策②

#### 水分をとってから食べる

お茶や水などを飲んでから食べます。のりは細かくちぎって食材となじませておくと、口の中に張り付きにくくなります。

#### 対策①

#### 小さく、細かく切る

かむ力に合わせて、小さく切って調理します。また、煮込む、とろみをつけるなど、素材に合わせて調理法を工夫することも大切です。

#### 対策②

#### 食べるときは、ゆっくり落ち着いて

食べながらあそんだり、口の中に物を入れたまましゃべったりするのはむせるもと。落ち着いてゆっくり食べましょう。

尾上地区子育てひろば【げんきっず】令和6年6月25日発行  
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1 (はすね子ども園併設)  
 ☎ 43-5623 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp  
 ホームページ <http://www.syuhokai.or.jp>

## ★ 7月の活動予定 ★ 場所:子育てひろば【げんきっず】

活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>2日(火)・9日(火)</li> <li>16日(火)・25日(木)</li> <li>30日(火)…身体測定が出来ます。</li> </ul> ※利用の際は前日までにご連絡ください。
親子サークル 《10時～12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>3日(水)『楽しい水遊び!』</li> <li>22日(月)『放生会(メダカの放流)』</li> </ul> ◆3日(水)は水遊び用玩具を使って遊びます。バスタオルや着替え、水遊び用紙パンツなどは各自持参になります。 ◆22日(月)は、蓮乗院で命の大切さを学び、その後、猿賀神社の鏡が池にメダカやドジョウなどを放流します。 ※利用の際は3日前までにご連絡ください。
手芸サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】・11日(木) ※初めての方はご連絡ください。 ◆パッチワークや小物作りの好きな方が集まり、それぞれ作りたいものを持参して作っています。興味のある方はぜひ参加してみませんか?連絡をお待ちしております♡
クッキングサークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】 ・18日(木) ◆子どもの人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。前日までに申し込みください。
ボランティア 《9時～12時》	<ul style="list-style-type: none"> <li>6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)</li> </ul> ※学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までに申し込みください。
育児相談 《10時～16時》 【随時対応】	◆子どもの育ちや不安を感じる事など話してみませんか?子育てのヒントになるかもしれません(o^-^o)
ごめんなさい	※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いたりしている方がいる場合はご遠慮ください。 ※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。