

# 子育て応援だより

2023年8月号

こどもルーム

★お知らせ★

☆夏休みの過ごし方

☆ストレスケア

暑い夏をどうお過ごしですか？一緒におやつを作ってみたり、夕方涼しくなって虫取りに出かけたり、少しでも夏を感じられたら楽しいですね！

## ビスケットにアイスをはさんで！

ビスケットに果物やアイスをはさんで、いつもと違うおやつが出来ました！

アレルギーにご注意ください！

## 豆腐でみたらし団子

白玉粉 200g 絹ごし豆腐 230g

しょうゆ 30cc 砂糖 80g

A 水 100cc みりん 大さじ1

片栗粉 大さじ1

- ①白玉粉に豆腐を加え、耳たぶ程の柔らかさになるまで混ぜる
- ②一口サイズに丸めた団子を2分ゆでる
- ③団子が浮いたらザルにとり、水にさらす
- ④Aをなべで加熱する
- ⑤冷ました団子に④をかけていただく



## ★夏は暑いのでやっぱり水遊び！

ビニールプールやお風呂でシャボン玉・水鉄砲・手作りおもちゃと一緒に毎日飽きずに楽しめま  
す。**事故防止！**子どもから目を離さないことが  
大切です。

## ★料理にチャレンジ！

一緒におにぎりやホットケーキを作ればお昼ご  
飯も出来て一石二鳥です。お手伝いを進んでやっ  
てくれるようになりそう。

## ★絵本の時間を増やしてみよう！

図書館に一緒に行き、ゆっくり好きな絵本を選ん  
だり、読み聞かせの会の参加もいいですね。  
室内での静かな時間が過ごせます。

## ゼリーを作ろう！

果汁100%ジュース 200cc

粉ゼラチン 5g お湯 50cc

好きな果物 50g

- ①粉ゼラチンをお湯でふやかし、よく溶かす
- ②ジュースに①のゼラチン液を入れ混ぜる
- ③ひと口大にカットした果物と一緒にカップに  
注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める



## ストレスケア



## 筋弛緩法ですっきり

両肩を耳までグッと近づけ、その状態を  
10秒キープします。ストンと肩の力を抜き、  
15秒間、力の抜けた状態を味わいまし  
ょう。これを2~3回繰り返します。

### 👉 解説

筋肉は、一度緊張させると緩みやすくなり  
ます。筋肉をリラックスさせることで、  
体全体の余分な力が抜けます。

## アロマセラピーですっきり

ハンカチにアロマオイルや香水などを適量染み込ませ、  
ポケットやバッグに入れておきましょう。かすかな香りで  
癒されますよ。数秒でできる、おすすめのリフレッシュ方法  
です。



中央：097-576-8245

植田：097-541-1291

鶴崎：097-527-2158

こどもルームで 電話で 自宅で  
子育てについてお話しませんか？

ぜひご利用ください！

「片づけても片づけても散らかる」「家事がすんなり進まない」などイライラが溜まっていませんか？  
自分の時間を持ったり、たまに手抜きをしたり、人に頼ったりすることは「子どものために必要なこと」  
です。子育ては長期戦です！ストレスと上手に付き合っていきましょう。

