



★★今月のひまわり★★



大阪市委託事業
『つどいの広場』
保育所・今川学園

9月秋雨前線の影響でしょうか、雨が降ったりやんだりどんよりした日が続きました。戸外に出かける機会が少なかったことと思います。でも一雨ごとに涼しくなり、トンボがとび、夜には虫の声をきくことができるようになりました。季節の歩みを感じますね。朝晩も過ごしやすくなりましたが、気温差があるので衣服の調整をこまめにし、体調に気を付けてください。

『ひまわり』では小さい子どもさんも来られ、ここに遊んでいても周りの様子を気にしてお友だちのそばで同じあそびを使用したり、ちょこんと横に座ったり、かわいい上に成長する姿が見られます。

これから過ごしやすい気候になります。どんどんお外に出て、体いっぱい使って遊んでください。『ひまわり』の砂場もぜひご利用ください。お待ちしております。



◇ 看護師による健康相談会 ◇

9/17(木)に看護師による健康相談会を行いました。事前に相談内容をお聞きし、看護師に伝えてもらいました。離乳食、便秘、言葉の発達、歯磨きなどなど、色々な相談が出ました。

他の人の相談にも皆さん自分のことのように真剣なまなざしで聞いておられました。その場で出た質問にも看護師が応えると皆さん「うん、うん」とうなずいていらっしゃいました。

便秘のお悩みをお持ちの方は多くいらしたので、『便秘』について少しご紹介します。

繊維質のもの(おやつにさつまいもやバナナ)、乳酸菌や寒天の入った食品を摂り、腸内環境を整えましょう。また水分も必ず取ったり、同じ時間にトイレに座るように習慣づけるのもいいでしょう。あと暖かい手でお腹の“の”の字マッサージ(お腹を右回りに大きくなでる)もいいですよ。

このほかにも同じような悩みをお持ちだろうと思います。またこのような相談会をやっていけたらと思っています。

◆◆◆ブックスタート◆◆◆

生後3ヶ月検診時に配布された“引換券”をお持ちいただくと“ひまわり”で『絵本』をお渡し致します。予約が必要ですが、読み聞かせの時間もありますので、どうぞご利用下さい。

○●○ おいもさんのおやつ ○●○

食欲の秋。スーパーで目に付く食べ物といえ
ば…、そう!“さつまいも”です。そこで秋に
ぴったりの“さつまいも”の簡単レシピをご紹
介します。

～ さつまいもとリンゴの甘煮 ～

<材料>

- ・さつまいも 250g
- ・リンゴ 1/2コ
- ・グラニュー糖 80g



<作り方>

- ①さつまいもはしま目に皮をむき、2cm角に切る。リンゴは皮つきのまま芯を除いて5mm厚さのいちょう切りにする。
- ②①を鍋に入れグラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- ③ふたをして中火にかけ煮立ったら弱火にし、さつまいもが柔らかくなるまで蒸し煮にし、塩少々で調味して出来上がり。



簡単に作れるおやつなので“手作りおやつ”の一つとしていかがでしょうか。



=ひまわり利用曜日&時間のお知らせ=
毎週 月～金 AM10:00 ～ PM4:00