



にじいろ便り

7月号

社会福祉法人楽山会
第二椎の実子供の家
2019年7月10日

梅雨明けが待ち遠しくなるような、蒸し暑い日が続いています。もうすぐ夏本番です！ 熱中症になりやすい時期ですので、暑い日は無理をせず、涼しい室内で過ごすようにしましょう。また、冷たいものが美味しい時期ではありますが、子どもはおなかを冷やしやすいため、アイスクリームは1日1個のお楽しみ！ など、お約束して食べるようにすると、子どもも喜びますよ。

夏の雲 入道雲



正式名称：雄大積雲（ゆうだいせきうん）

夏になると空にどーんと現れる入道雲。

入道というのは、もともと、力持ちの大きな体をしたお坊さんのこと。入道雲は、積乱雲（せきらんうん）というかみなり雲の子どもの雲です。



季節の食卓



野菜は旬の時期に食べるのが一番！ 美味しい・安い・栄養たっぷりです。離乳食にも使える夏野菜をご紹介します。

1. とうもろこし…離乳食初期からOK。
2. トマト…離乳食初期からOK。最初は、しっかり加熱して酸味を飛ばすと食べやすいです。
3. かぼちゃ…離乳食初期からOK。
4. きゅうり…離乳食中期からOK。皮をむいて、すりおろしてスープなどにどうぞ。
5. ブッキーニ…離乳食中期からOK。あくが強いので、適当な大きさに切り、水にさらした後で、柔らかく茹でて使います。



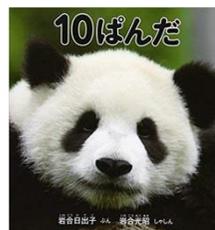
にじいろ本屋

★写真絵本を楽しもう！

子どもは、写真をたくさん見ることができる図鑑が大好きです。まだ話せないあかちゃんでも、写真を指差して、「あ！あ！」とうれしそうに、見たことがあるものを教えてくれます。親子でいっしょに写真絵本を楽しみませんか？

★おすすめ絵本

※図書館で借りることもできますよ♪



「10ぱんだ」

岩合 日出子：著 岩合 光昭：写真
福音館書店

パンダが1ひき、パンダが2ひき…と数えて最後は何ひき？
パンダが増えていくのが楽しい絵本です。



「くだもの」

平山 和子：文
福音館書店

絵なのですが、写真みたい！
「さあ どうぞ」とくだものを差し出すとパクパクと食べる真似をする子も。
おいしそうなくだものがたくさん出てきますよ。