



じゃがいもの花

地域の子育て情報



6月号

トムソーヤ



令和4年5月31日発行



保育園の給食のサラダに入れて、子どもたちと味わいました。

季節の変わり目は天気が変わりやすく、気温も私たちの体調も不確定になりやすいです。急に気温が上がり猛暑になる日もあるので、熱中症に気を付けましょう。熱中症は、主に初夏から夏にかけて、季節による環境の変化に体が適応できない時に起こりやすいです。日差しが照りつける暑い日だけではなく、曇っていても湿度が高く、風がなくて蒸し蒸しする日も発生リスクが高いです。小さなお子さんは、自分の体の不調を十分に訴えることができません。遊びに夢中になつていると、具合が悪いことに気づくのが遅くなることもあります。涼しい場所でひと休みする、水分を多く摂るなど気を付けたり、お子さんの顔色や活気、唇の渇き具合などを注意して見てあげてください。これから梅雨の季節を迎えますが、恵の雨を感じながら健康に過ごしていきましょう。

保育園の園庭で遊びましょう

時間 11:00~12:00



暑さが厳しいため、7月・8月の園庭開放は、お休みします。

保育園玄関前のプランター栽培

保育園の玄関前広場のプランターで栽培している人参・じゃが芋・玉葱は、苗から育ています。保育園の子どもたちは、野菜たちが日に日に大きくなつていく姿を、登園・降園時にお家の方と一緒に眺めて楽しんでいます。

収穫したらカレーライス、ポテトチップスなどを作つて味わう予定です。

6月の予定
(毎週水曜日)

1日 8日 15日 22日 29日

*各日、2日前の月曜日までに電話にてお申し込みください。

*1回3組まで。 *雨天中止

*暑さ指数が高い場合や感染症などの流行により活動が中止になる場合もあります。

詳細は保育園に
お問い合わせください。

玉ねぎ

夏バテ予防にオススメ！

赤しそジュース

作り方

1 赤しそは、葉っぱの部分だけ使います。茎からちぎって、よく水洗いをし、ザルにあけておきます。大きめの鍋に水2Lを沸かします。煮入ったら、赤しそを入れて煮出します。

2 しその葉っぱの色が落ちて緑色になると鍋の水が紫色に変わつります。約5分煮出したら、中のしそを取り出します。別の大鍋にザルを置き、紫色になった煮汁をザルに流します。

3 の液を再び鍋に戻し火にかけます。砂糖を加えて煮溶かしたら、火を止め、酢を入れ、かき混ぜます。酢を入れると美しい色に変わります。

4 冷ましてから保存容器に入れて冷蔵庫で保管します。炭酸のペットボトルを使うと冷凍保存もできます。

材料(濃縮液2L分)

赤しそ	300g
砂糖	350g～800g
水	2L
酢	2カップ(400cc) (又はクエン酸 20g)

梅干しを漬ける赤いしそは、6月から7月頃にスーパーで購入できます。

多摩小ばと保育園 こばとCLUB

八王子市石川町3279番地 Tel042(642)9300

担当 宮澤 坂田

