



第34号 平成24年8月

空を見上げると、大きいのが小さい入道雲が顔をのぞかせています。

夏を感じさせられますね。この夏の思い出をたくさん作って下さいね♡



熱中症対策

連日猛暑が続いていますが、この季節に気をつけたいのが熱中症です。総務省消防局の発表によると福岡では7月23日から29日の間に384名の方が熱中症で救急搬送されています。内、63名が乳幼児及び少年と報告されています。熱中症とは、高温の環境下で脱水症状や体温調整が利かなくなった状態を言います。子供は大人と比べ、体温を調整する機能が未熟で熱中症になりやすく注意が必要です。

【熱中症の予防法】

1. 高温の環境を避ける
2. 長時間、日なたで遊ばせない。また、室内でも発症する可能性があるためエアコンなどを使用し過ごしやすい環境作りをしましょう。赤ちゃんがいてもエアコンを使用することに問題はありますが、冷えすぎに注意し、直接風をあてないなどの配慮が必要です。
3. 服装の工夫
風通しのよい薄手で袖口の広い服などを着用しましょう。また、屋外に出るときは帽子を着用させましょう
4. 十分な水分の補給
5. 体調を整える
熱中症の発症には睡眠不足などの体調も影響します。体調がすぐれないときは運動や野外の活動は控えましょう。

♪ 鹿児島に行ってきました♪

7/29 (日) 慰安旅行で、日帰り鹿児島観光へ行ってきました。
博多駅を新幹線(みずほ)で出発し、1時間17分の移動で、鹿児島中央駅に到着しました。
まず私たちは、鹿児島の歴史資料館である、維新ふるさと館へ移動し、そこでは、歴代の偉人達(西郷隆盛、篤姫)の生活や、衣服等の展示品に目を見張るものばかりでした。
昼食は、南洲館にて、黒豚しゃぶしゃぶをお腹一杯堪能しました。
その後は、仙巖園に行き自由に散策して回り、桜島をバックに写真を撮ったりして回りました。その日はあいにく、数日前からの桜島噴火に伴い、頂上が噴煙で全貌は拝めませんでしたが、錦江湾に浮かぶ雄大な桜島はやはりスケールが大きかったです。
そして、仙巖園の隣に鶴嶺神社があり、そこは女性が美しくなると言われている神社で、スタッフ全員で参拝してきました。(*^^)v
そして、鹿児島市街地へ帰る数分前に、桜島が噴火し、上空に灰色の噴煙が広がっていました。鹿児島は1日数回火山灰が降っているそうで、鹿児島の方は大変だと思いました。
その後、市街地へ戻ってきた私たちは、各々自由散策をし、天文館や、アミュプラザ、桜島へ渡り温泉に浸かったり、かっこまふるさと屋台村へ行ったりと満喫した旅行になりました。

さてさて、来年はどこに行こうかな・・・

M・S

<お酢で夏を乗り切ろう!>

夏は体力が奪われて身体がだるく感じられ、子どもたちの食欲が減退しがちです。

食欲がない時の強い味方といえば、お酢です。どのような効果があるかご紹介します。

①成分の中に『酢酸(さくさん)』が多く含まれています。

酢酸は、体内に入るとクエン酸に変化して、たまった疲労物質である「乳酸」を取り除いてくれます。また、新陳代謝を活発にしたり、ミネラルの吸収を助ける働きがあるとされています。



②唾液や胃液の分泌を促し消化吸収を助け、食欲を増進させるとされています。

③殺菌・抗菌効果もあるので食中毒予防に効果的とされています。

お酢を甘酢にして、料理に取り入れれたりしてみてくださいね♪



<鶏肉の南蛮>

(材料)

- 鶏もも肉 大一枚 ●片栗粉 大さじ1 ●玉ねぎ 1/2個
- パプリカ(赤) 1/4個 ●サラダ油 適量

(調味液)

- 醤油 大さじ1 ●砂糖 大さじ3 ●酢 大さじ4
- 顆粒だしの素 小さじ1 ●赤唐辛子(小口) 適量 ●水 1カップ

- ①鶏肉を一口大に切り、片栗粉をまぶす。野菜は1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ鶏肉に火が通るまで焼く。その後野菜を加え炒める。
- ③調味液を炒めているフライパンに加え、調味液が沸騰したら弱火で3分ほど煮込む。



第12回 マナンドコ

今回、マナンドコ夏祭りを行いました!

夏本番!! あちこちで夏祭りも開かれているようですね・・
育児サロンマナンドコでも本格的にとはいかないのですが、Manna&babyの2階のお部屋で夏祭りをやってみました。こども達はくじ引き券・金魚すくい券・ゲーム券を片手に、夢中で遊んで盛り上がりました。長い夏休み、お家でも身近な材料を使ってお友達と夏祭りごっこなども面白いかもですね。マナンドコ夏祭りもみんなの楽しい夏の思い出になったかな(´-`) 次回は8月28日(火)予定です。



祭

