



8月

森のひろば

# ログさんち便利

第146号

2020 おおらの森保育園

ギラギラした太陽が照り付けて夏本番を迎えました。焼けた地面を潤す夕立の匂いやにぎやかなセミの合唱に、子どものころを懐かしく思い出します。水遊びや夏野菜の収穫などで暑さを楽しみながら、親子で楽しく過ごして新しい思い出をたくさん作りましょう。

## ログさんちの様子

すぐに仲良しになれます



七夕に願いを...



のぼりぼうにチャレンジ



「たまたばこ」読み聞かせ会

【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

\*開所時間 9:30 ~ 14:30 \*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便利」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち 検索



ログさんち QRコード

# 8月の計画

日	月	火	水	木	金	土
2	3 自由遊び	4 (別記) 水遊び 	5 自由遊び	6 (別記) ビギナーズデー	7 水遊び	1 8
9 	10 山の日	11 (別記) 身体測定	12 自由遊び 	13 水遊び 	14 自由遊び	15 開所日
16	17 自由遊び 	18 水遊び	19 (別記) 自然くらぶ 	20 自由遊び	21 水遊び	22
23	24 水遊び	25 (別記) 誕生会	26 自由遊び	27 (別記) エンジョイ☆ イングリッシュ	28 自由遊び	29
30	31 楽しかったね 水遊び	計画は主に 10:30 から 11:30 ごろまで活動 しています。開所時間中(9:30~14:30)は、 プログラムに関係なく自由遊びができます。			誕生会や講座の予約は、9時 30分から電話でも受け付け ています。	

## 水遊び

新型コロナウイルス感染予防のため、今年はプール遊びをシャワー遊びにしました。夏空の下で水遊びを楽しみましょう。雨天や低温時は中止となります。

- 時間：10:30~11:30
- 持参物：水着・水遊び用おむつ  
(布パンツでもOK)、サンダル



## 自然くらぶ

夏真っ盛りの森を親子でのんびりおさんぽしたり、夏野菜の収穫などの農園体験をしたりする時間です。汚れても良い服装でご参加ください。

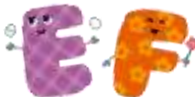
- 日時：8月19日(水) 10:30~
- 服装：帽子・水筒・長靴 ●雨天中止

おとなだけの参加も大歓迎

## 要予約 エンジョイ☆イングリッシュ

ベンジャミン先生が野菜や動物、数字などの英単語を音楽にのせて楽しく教えてくださいます。

- 日時：8月27(木) 10:30~
- 8月3日(月)より予約開始。



## ビギナーズデー

ログさんちに行ってみたくて、きっかけがなくて…という方、この機会に遊びにきませんか？初めての方もみんなで集まって友達になります。お気軽においでください。

- 日時：8月6日(木) 10:30~



## 身体測定

毎月10日頃に身体測定を行っています。身長・体重・頭囲・胸囲が測れますので、毎月参加して記録していきましょう。

- 日時：8月11日(火) 午前中



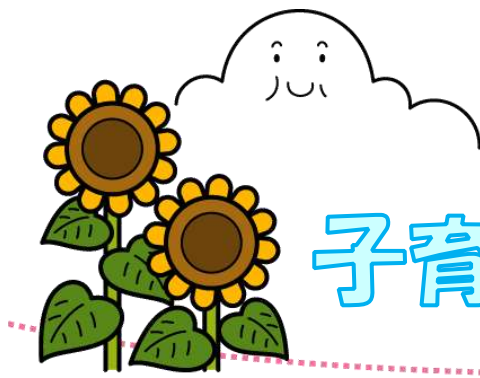
## 要予約 8月生まれの誕生会

8月生まれの誕生会です。参加は誕生児さんと保護者の方のみに限らせていただきます。予約をお願いします。

- 日時：8月25日(火) 10:30~
- (誕生カードの写真を撮りますので早めに来てください)
- 8月3日(月)より予約開始。



※状況により、上記の活動計画は変更になる場合がありますので「ログさんち」のホームページにてご確認ください。



ログさんち

# 子育て情報板



## 幼児食の基本は だしとバランス

幼児食は、旬の食材を使い薄味で仕上げ、持ち味を生かすことが基本。特に気をつけたいのが「だし」。煮干し・昆布・カツオなどのだしがしっかり効いていると、薄味でもうまみを感じられます。また、栄養バランスにも注意しなければなりません。ありがちなのは、子どもが喜んで食べたものばかり作っていくうちに、献立がパターン化し、バランスが崩れてしまうことです。食べさせたいものは、子どもが食べなかったとしても食卓に載せ、大人がおいしそうに食べる姿を見せることが「いろいろな物を食べる力」につながります。

## 今月の食材 【キュウリ】

みずみずしい歯触りとさわやかな味わいが身上的夏野菜。塩をふってまな板の上でゴロゴロとこすって板ずりすると、緑がより鮮やかになり、青臭さも抜けておいしく食べられます。

〈選び方〉

- 全体に濃い緑色でツヤ・ハリがある
- 触ったときに、痛いほどしっかりトゲがある

〈栄養分〉

- キュウリは水分が多く、カリウムが多く含まれます。カリウムは血圧上昇の原因となるナトリウム（塩分に含まれる）を排泄する働きがあります。



夏に多い子どもの肌トラブル「あせも」。汗の出口がふさがれて炎症がおこったもので、ひたいや首のまわり、胸、背中など汗の出やすいところに多く見られます。発生や悪化を防ぐ方法を確認してみましょう。

## ◇基本的な家庭でのケア◇ ⑤あせも

- ①汗をかき放しにしない
  - ・汗を吸いやすい肌着(木綿・ガーゼ)。
  - ・汗をかいたらこまめに着替える。
  - ・裸でいるとかえってあせもがしやすい。
  - ・お風呂で汗を流す

- ②涼しくする
  - ・クーラーを使う(冷やし過ぎない)。
  - ・扇風機を使う(遠くから微風で)。
  - ・頭にあせもが多い子には保冷枕。



### ●汗をかくことも大切

人間が体温を一定に保つことができるのは、汗腺の働きによるところが大きいといわれています。いつも快適な環境におかれると体温調節をする必要がないので、気温の変化についていけなくなってしまいます。赤ちゃん時代にたっぷり汗をかく経験するのは大切なことです。



- ③薬を塗る
  - ・先生の処方した薬を指示通りに。
  - ・市販の薬を自己流で使わないこと。

出典：お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド第2版  
(日本外来小児学会 編著)

## 森の木紹介 ★エ/キ★ (榎)



おおくらの森のグラウンド西側に大きな枝を張り出している。ニレ科の落葉高木。秋に小さな実が赤褐色に熟し、食べられる。国蝶のオオムラサキの幼虫の食草。

# しぜん

農園にあるナスやピーマン・オクラが実をつけ始めました。頃合いを見て収穫に行きますので、一緒にいかがですか？子どもたちは野菜のなっている様子に興味津々。自分で採った野菜をおいしそうに食べてくれます。奥の方では子どもたちと植えたサツマイモが育ち、花畑にはヒマワリやダリアの苗を植えました。虫に食べられずに大きく育てて花を咲かせてほしいと思います。



## 自然くらぶに参加された方の感想

- ・夏野菜の収穫は貴重な体験で、息子がふだん食べないキュウリをその場で食べていてビックリしました。
- ・自然の中で子どもと虫を見たり、野菜を採って外で食べたりするというのは理想的でした！
- ・森遊びでクスノキの葉のにおいをかいでみるという時間では、初めての体験で何度もおいをかいでいました。



## キュウリなぜ曲がる

環境教育支援室長 林田 茂喜

ふくろう農園のログさんちのキュウリに 7 月初めから曲がり果が急増しました。床土は十分耕し、元肥もたっぷり施し、灌水も抜かりなかったはずだ。” As cool as a cucumber ” というが、内心おだやかではない。そこで調べてみると…曲がり果の要因として考えられるのは日照不足、低温、土壤養水分の不足、その反対の高温、養水分過多による茎葉の過繁茂…などという。

思い当たる節がある。苗の成長の滑り出しは上々で、勢いが良かったが、実つきはいまひとつ。実よりも茎葉の成長が目立った。その後、株全体に衰えが見え始めた。この原因は私の深情け。元肥のやり過ぎによる窒素過多と、灌水もし過ぎたようだ、それに加えて追肥を怠ったため肥切れを招いてしまった。来年は捲土重来！

ところで、どうやって曲がる？「農業技術大系」によると、草勢が弱まり、果実への光合成産物の供給が減少すると、果実内で栄養の競争が起こり、吸収力の強い部位の細胞が優先的に肥大し、曲がり果となるという。

キュウリは曲がっていても味に変わりはないというが、料理がしづらく、商品にはならない。真っすぐで、みずみずしいキュウリを生産する農家の方々の手腕に敬服するほかありません。



◆ 今月の一句 ◆  
起きよ影かの広島の石段の  
(柿本多映)

## … 木と花 クイズ …

? 漢字の私は誰でしょう？

- ① 撫子 ② 吾亦紅 ③ 樺

答え

- ① なでしこ  
② われもこう  
③ けやき



たまログURL QR コード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。

各子育て支援センターの8月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索