

# ひまわり通信

令和7年 No.3

## \*6月の活動報告\*

- ・ファミリーデー製作
- ・リトミック教室
- ・ハイハイレース
- ・ベビーマッサージ
- ・体育教室



### ファミリーデー製作

大好きなお家の人に日頃の感謝の気持ちを込めて手形を押した巾着を作りました。世界に一つだけの素敵なプレゼントが完成しました！



### リトミック教室

ピアノの曲に合わせてお家の人と一緒にリズム遊びを楽しみました。ママのお膝の上に座りタンバリンを鳴らしてみたり、名前を呼ばれるとお返事をしたりしました！



### ハイハイレース

8組の赤ちゃん和妈妈が参加してくれました！

手作りのおもちゃを作って子ども達の応援!! ママたちも気合十分で白熱した戦いが繰り広げられました！



### ベビーマッサージ

うつ伏せや抱っこ、お座りしたりとそれぞれがリラックスした姿勢で参加しました。

最後は身体測定もしましたよ！



## 8月の健康と食育

### ☆お盆は夏野菜で精進料理☆

仏教僧は、殺生が禁じられていたため、肉類、魚介類を使わず野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すことなく使い切って無駄を出さないようにしたりするのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮つけなど旬の野菜を生かした精進料理で子ども達と仏様の供養をしましょう



### ☆虫刺されの手当☆

蚊や蜂にさされることが心配な季節になりました。蚊に刺されたとき、腫れが小さい場合は流水で洗い、痒み止めを塗ると良いでしょう！蚊でも腫れが大きくかゆみや痛みが強い場合や蜂や毛虫に刺されたときは受診した方が良いでしょう。



### 体育教室

平均台やマット、吊り橋、トランポリンなど沢山の道具の中から自分の気になる場所を選んで、チャレンジしました！