

あったかスマイルいくの



住所 生野区巽東2-1-6-106
電話番号 6753-7728
開室日時 月曜日～金曜日10:00～15:00

子ども達がよろこんで遊べる“ほっと”なひろばの中で、お家の人もゆったり友だち作りをしてみませんか。あったかなスタッフが待ってます。



聖浄保育園



住所 生野区舍利寺3-9-10
電話番号 6731-5713
開室日時 月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:30～14:30

元気あふれる保育園です!室内あそびはもちろん、園庭遊びやホール遊びなどいろいろな遊びを楽しんでいただけます。お気軽に遊びに来てくださいね。



東桃谷幼児の園 (もこピヨ)

住所 生野区勝山北3-4-33
電話番号 6731-0350
開室日時 月～金曜日 (火曜日は0歳児だけの日です) 10:00～15:30 (12:30～13:00はランチ持参の方に開放しています)



支援室「もこちゃん」はほっこりと遊べるスペースです。お気軽にどうぞ。



みんなで(レッツダンス!) (絵本タイム!)



こどもの つぶやき コーナー

子どもたちと一緒にいると、楽しい一言や、心に残る素敵な言葉が聞こえてきます。私たちが忘れていている、子どもの世界へご案内いたします。

一本当? 不思議?-(5歳 Aちゃん)

ちょっとそごまでお出かけの時、「まゆげだけ かいていくわ」と言ったら、「おとなになったら まゆげは消えるんかぁ〜・・・」

ーおへそを指さして-(2歳 Bちゃん)

「このぞいたら、お腹ん中みえるで!」



かんたん手作りおやつレシピ!

メニュー名 マシュマロサンド

保育園名 南生野いちよう保育園

作り方

- ①クラッカーにマシュマロを乗せて、180℃くらいに予熱したオーブンで約2分加熱する。
- ②マシュマロが膨らんできたところでオーブンから取り出し、柔らかいうちにクラッカーを乗せて少し押さえる。
- ③冷めて固まったら出来上がり。

材料(乳児1人分)

- ・市販クラッカー4枚
- ・マシュマロ2つ



クラッカーの塩分がマシュマロとよく合います。子ども達も大好きなおやつです。火傷に気をつけて子どもさんにも手伝ってもらい楽しみながらおやつ作りにチャレンジしてみてください。



絵本の紹介

一生野図書館より



「いっほにほさんぽ!」(からだところのえほん 13)
いとう えみこ文 伊藤 泰寛 写真 ポプラ社 2006.11 刊

夏の初めに生まれた弟そらとの成長を、姉の視線で描いた写真絵本。泣いたり、笑ったり、はいはいやおすわり、誰に教えてもらうわけでもなく、少しずつできるようになっていく、赤ちゃんの日々の成長。初めてのたっちや、いっほにほさんぽ!の時の笑顔など、こんな頃もあったなあ...と思い出させてくれます。いのちの力が感じられる絵本です。

6~7月号 ぽこぽこ いくのっこだより Vol.41

おとなも どもも じょうぶな骨をつくらう!

カルシウム・ビタミンDを十分に

骨の主成分であるカルシウムは、おとなもどもも不足しがち。また、骨の発育やメンテナンスには、ビタミンDやマグネシウム、リン、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。それらが不足すると、くる病・骨軟化症・骨粗しょう症などの骨の病気になりやすいといわれています。(くる病・骨軟化症は、骨の形成時、類骨という網目の石灰化が阻害されることで起こり、骨折しやすくなったり、骨が曲がって成長したり、関節などに痛みがでる病気です。)

カルシウム

- ◇乳類、小魚、海藻類、大豆類に多い
- ◇牛乳・乳製品の吸収率がよい



ビタミンD

- ◇魚介類(サケ)、干しいたけに多い
- ◇日光にあたることで皮膚で活性化される



熱中症には気をつけて...でも、適度に日光にあたることは大切です。公園や園庭開放で元気いっぱい遊ばせてあげよう!!

☆育児中のママの骨があぶない?!

育児や家事で自分のことは後回し...骨の密度は20歳ごろをピークに、40歳ごろまでほぼ保たれ、その後、減少してきます。また、女性は男性に比べて、骨のカルシウム量が少ないうえに、閉経による女性ホルモンの減少で、骨粗しょう症になりやすいです。いまのうちからしっかりカルシウムをためておき、丈夫な骨を保ちましょう。そのためにも、自分の骨量を知っておきたいですね!“骨粗しょう症検診”を受けましょう!

たったの約30秒で! 無料で受けられます!!

対象:18歳以上の大阪市民
場所:生野区役所保健福祉センター
【検診日のお問合せ・ご予約】
生野区役所保健福祉課(健康増進)
電話 06-6715-9882