

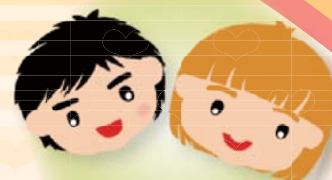


夢ちゃん

ゆめキッズ



厳しい暑さが続っていますが、夏ならではの楽しみもいっぱい! すいか、かき氷、花火、海水浴…
季節のおいしいものをたくさん食べて、夏だから
できることを親子で楽しんでくださいな!



暑い時期に食べやすいメニュー

暑くて食欲がわかない日には、冷たいうどんが食べやすいですね。
お野菜とツナをのせて、さっと作れて栄養満点!! の冷やしうどんご紹介!

簡単夏野菜 サラダうどん



材 料 (2人分)

- | | |
|------------------------------------|-------|
| ・うどん | 2 玉 |
| ・トマト | 1 コ |
| ・ツナ缶 | 1 缶 |
| ・レタス | 3~4 枚 |
| ・きゅうり | 1/4 本 |
| ・コーン | 大さじ2 |
| ・お好みのドレッシング
(めんつゆ&マヨネーズでもおいしい!) | |

作 り 方

1. うどんを茹で、冷水で洗って水をきっておきます。
2. 野菜はお子さんの年齢に応じて、食べやすい大きさに切ります。
3. うどんにツナ缶の油を絡ませ、お皿に盛りつけます。
4. 野菜をのせ、めんつゆかお好みのドレッシングをかけてどうぞ! ☆

野菜はお好みのものや
お家にあるものでOK!
温泉卵を乗せても
Goodですよ!

●● 虫さされについて ●●

☆虫さされとは…

虫さされでかゆみや赤みが出るのは、蚊の唾液によりアレルギー症状が出ているのです。
子どもはまだ体がそれに慣れていないので、症状がひどくなります。

☆虫さされ予防

蚊



蚊は水たまりに卵を産み繁殖するので、家のまわりの水たまりを減らすことが大切です。

ダニ・ノミ



ダニやノミは湿気を好むので、部屋を換気しこまめに掃除をする事が大切です。

☆虫にさされたら…

- ◎まず患部を水洗いをしたり、保冷剤で冷やすのも効果的!
- ◎反応は即時型と遅延型があります。すぐに反応が出なくても翌日や翌々日に
出てくることがあるので対処はお忘れなく。

☆虫さされでかきむしると、とびひに注意!

かきむしるとそこから細菌が入り、とびひになることも。
子どもの手をいつも清潔に保ち、患部をかかない事が第一ですが、難しいですね。
子どもの肌は抵抗力が弱いので、とびひはあっという間に広がってしまいます。
とびひになったら軽いうちに受診し、お薬を塗ってあげてください。広がってしまった場合は、
飲み薬をしっかり飲んで治しましょう。



ゆめちゃんの子育て絵日記 Part15

わが家のかおりは…?の巻



あなたの子育てに使える・
活きた情報をゲット!
どこの窓口が担当で、
どんな手続きをすれば
いいのかすぐ解決!
来庁時にお立ち寄り
くださ〜い。



子育ての総合案内
(区役所1階11番窓口)

“すまいる ☺ すてっぷ”

P.N ふたばちゃん
(田川幼稚園)