



# 子育て支援 6月 地域だより



令和8年6月1日発行  
マザーズ・ばんすいこども園  
電話：022-223-2341

カエルの大合唱が聞こえ始め、梅雨期が近づいてきている今日この頃。ジメジメと蒸し暑くなるこの時期は、大人も子どもも少し疲れが出やすいものです。日々の子育てやお仕事本当にお疲れ様です！自分の好きな飲み物を飲みながらホッと一息ついたり、好きな匂いに触れたり、好きな物を食べたりしながら、まずは自分自身を喜ばせることを第一に考えてみてくださいね！お父さん・お母さんの笑顔が子ども達の笑顔に繋がりますよ。

## ジメジメ時期に急増！ お家での「食中毒」対策

気温と湿度が上がる6月は、細菌が繁殖しやすい季節。免疫力が未発達な小さなお子様を守るために、お家でできる簡単な対策を意識してみましょ。

### 1. 「食べ残し」はその場で片付ける

お子様が一度口をつけたおやつや食事を、そのままテーブルに置きっぱなしにするのはこの時期NG。時間が経ったものはもったいなくても処分し、常に新鮮なものを口にできるようにしてあげてくださいね。

### 2. ペットボトルの「使い回し」に注意！

一度口をつけたペットボトルやマグの飲み物は、唾液によって中の細菌が急増します。「おでかけ先で残したものは、その日のうちに処分する」「お家では、コップに小分けにして飲む」など、菌を増やさない工夫をしましょう。

### 3. 水筒（マグ）も毎日パッキンを外してピカピカに！

ストロー付きのマグや水筒のゴムパッキンは、梅雨時期に黒カビや雑菌が一番発生しやすい場所です。1日の終わりには、パーツを分解してしっかりと洗い、乾燥させましょう！

### 4. 買い物の後はまっすぐ帰りましょう！

ひき肉やお魚、お惣菜などは、ぬるい場所に30分置いただけでも傷み始めます。

## 雨の日だから出会える！ 特別なお散歩

雨の日の外の世界は、小さなお子様にとって五感を刺激する「宝箱」のような場所なんです。ちょっぴり準備をして、雨の日だけの特別な冒険に出かけてみませんか？

### 🌧️ 雨の日だけの「宝探し」をしよう！

- ✓ 耳をすまして：「ポツポツ、ザーザー。傘に雨が当たる音が面白いね」
- ✓ 目をこらして：「紫陽花の葉っぱの上がキラキラ光っているよ」「カタツムリやミズもお散歩中かな？」
- ✓ 水たまりの魔法：バシャバシャと足で水をはねあげるのも、この日だけの特別な特権です。

### 🏠 帰ってきた後の「あったかいね」までがセット！

お散歩から帰ったら、あったかいお風呂に入ったり、乾いたタオルで体を包み込んだり。「お家ってあったかいね、安心するね」という心地よさを感じることも、子どもの情緒を豊かに育みます。

### 👣 遠くに行かなくても大丈夫！

玄関を一步出て、お家の周りを5分歩くだけでも十分な大冒険です。お気に入りの長靴を履いて、レインコートのフードをかぶると子ども達は大喜び！ママやパパも、たまには水たまりを避けるのをやめて、童心に帰ってお子様と一緒に「雨の音や匂い」を楽しんでみてくださいね！



## 子育て相談を実施中です

マザーズ・ばんすいこども園では、地域の子育て中の皆さんを対象に子育て相談を行なっています。

直接の訪問は予約制となります。お電話やメールでお気軽にご連絡ください。

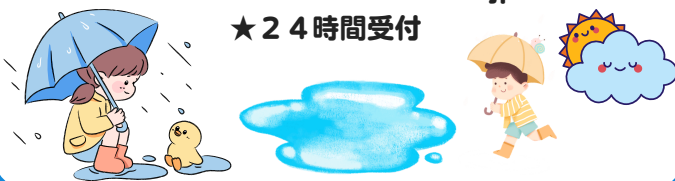
お困りのことがございましたらご連絡ください。一緒に子育てを楽しみましょう！お待ちしております。

☎ 電話：022-223-2341

★平日 10時～15時

✉ メール：bansui@mother-s.jp

★24時間受付



## お家で作る / シュワシュワあじさいゼリー

### ◎材料◎ (カップ4個分)

- ①土台のゼリー (白)
  - ・カルピス (原液)：100ml
  - ・水：200ml
  - ・粉ゼラチン：5g (大さじ2の水でふやくしておく)
- ②あじさいゼリー (紫・ピンク)
  - ・ぶどうジュース (100%)：250ml
  - ・粉ゼラチン：5g (大さじ2の水でふやくしておく)
  - ・レモン汁：小さじ1 (色を変える用)
- ③仕上げ / サイダー (または炭酸水)：適量 (小さなお子様にはカルピスウォーターでもOK)



### ◎作り方◎

- ① 鍋に水を入れて温め、火を止めてからふやかしたゼラチンを加えてよく溶かします。カルピス原液を混ぜ合わせたらカップに均等に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ② ぶどうジュースを鍋で温め、火を止めてゼラチンを溶かします。
- ③ ゼリー液を半分に分け、片方にだけレモン汁を混ぜます。2つのバットにそれぞれ流し込み、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ 固まったぶどうゼリー (紫とピンク) をジップロックなどに入れて、手で潰します。
- ⑤ 固まったカルピスゼリーの上に、クラッシュした2色のぶどうゼリーをスプーンでふんわりとのせます。仕上げにサイダーを注いで完成です。