



2025年6月  
第63号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

例年になく早い梅雨入り。急ピッチで田植えの準備が進み、緑一面の景色になるのも早まりそうです。

今回は、感触を楽しむ寒天遊び、熱中症の症状及び食欲の出る工夫等についてお知らせします。



### 熱中症の症状

日射病—顔は赤く呼吸が荒くなる。

皮膚感覚は熱く体温が上がるが、汗はかかず、めまいと頭痛、吐き気がある

熱射病—顔は青白く大量の汗をかく  
皮膚感覚は冷たく、めまいと吐き気を伴う

### 感触を楽しもう!! ~寒天遊び~

ちぎって取り分けたり、いろいろな色を混ぜてみたりして実際に手で触れて感触を楽しみながら遊ぼう。

(材料) ※1ℓの牛乳パック 1/2 こ分

・粉末寒天・・・4g

・水・・・500ml(500mlのペットボトルを使うと便利)

・食紅(黄、青、赤など好きな色)・・・約 0.03g

(作り方)

- 1、容器に水に食紅と寒天の粉を入れて混ぜ合わせる。
- 2、1を鍋に移し中火にかけ、かき混ぜながら溶かす。
- 3、沸騰したら吹きこぼれない位の火加減に調整し、沸騰させたまま 2 分程度火にかける。
- 4、火を止めて粗熱をとり、タッパや牛乳パックに流し入れる。
- 5、常温のまま、1 時間程置いて固まったら出来上がり!!  
(その後冷蔵庫で冷やすと、ひんやりして気持ちいい感触になります)

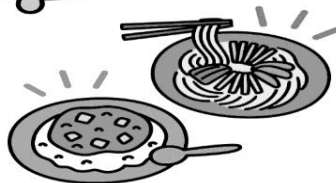
(ポイント)

- ・水を少なめにと、少し硬めの寒天になります。
- ・水量、厚み、容器の形を調節していろいろな硬さや形の寒天を作ってみると、感触の違いを楽しむことができ、遊びの幅が広がります。



### 食欲が落ちていませんか?

室内で体を動かす  
運動あそびやお手伝いで体を動かす



#### 食べやすいメニュー

子どもさんの好きな物や麺類など食べやすいものを取り入れる

この時期、急に食べなくなったという相談を受けることがあります。雨のため室内で過ごすことが多くなり、運動量が減るということも影響するそうです。過剰に心配せず、食欲の出る工夫をしてみてください。

楽しく食べる工夫  
手巻き寿司やバイキングなど、楽しみながら食べる工夫をする



これで  
食欲  
アップ!



### 今町保育園からのお知らせ



5月21日は親鸞様ご誕生の日ということで都城市総合文化ホールで開催された「親鸞様のご誕生を祝う会」(ほとけの子のつどい)に年長児さんが参加しました。大きなホールでの歌や劇などに大興奮の園児さん達でした。



毎月、第2火曜日は園開放となっております。未就園の子どもさんがいらっしゃるご家庭が対象です。保育園で一緒に遊びませんか? お待ちしております。

#### 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)  
相談先: 今町保育園 39-2102