



盛岡市立とりょう保育園
地域子育て支援センター
2025年 7月号
電話 019-651-8580

7月は暑さが本格化します。この時期は体調を崩しやすくなります。夏は食欲が低下しがちになりますが、トマト、キュウリなどの夏野菜は夏の時期に必要な栄養素が豊富で、食卓もカラフルに彩ってくれるので食欲も刺激されますよ。栄養と水分をしっかりとって、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

寒天ゼリー遊び

プルプル、ツルツル、グニャグニャ、テロンテロン…
材料を3つ使っているいろんな感触が楽しめる寒天遊び。ひんやりとして夏にぴったりの遊びです。

【材料】(牛乳パック2分の1個分)

粉末寒天4g 水500ml 好きな色の食紅 鍋
タッパーやバット、牛乳パックなど

【作り方】

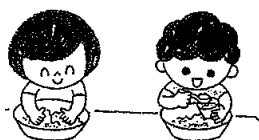
1. 水を沸騰させ、お湯500mlに粉末寒天を少しずつ加えて溶かし、食紅を入れ、よくかき混ぜる。
2. 1をバットなどに移し、冷蔵庫で冷やし固める。

【遊び方】

- 手で触ってゼリーの感触を楽しもう。
- スプーンですくってカップなどに取り分けるのも楽しい。
- いろいろな色のゼリーを作って混ぜてみる。
- クッキー型や粘土の道具で型抜きを試してみる。
- ビニール袋に入れてかざしてみる。



*水量や厚み、容器の形を調節して、
いろいろな色や硬さ、形のゼリーを
作ってみると、遊びの幅が広がります！



【気を付けること】

- ※寒天も食紅も口にいられても問題はないのですが、誤食には注意しましょう。
- ※食紅がつくことがあるので、汚れてもいい服装で遊びましょう。
- ※衛生上、遊んだあとの寒天は一度処分し、また遊ぶときは新しく作りましょう。

今月のおすすめレシピ

☆ トマトの和え物 ☆

【材料】(大人4人分)

トマト 350g (大1個)
きゅうり 160g (大きめ1本)
スイートコーンドライパック 55g
A 砂糖 6g (小さじ2)
めんつゆ 36g (大さじ2)

【作り方】

- ① トマトは1.5mm程の角切りにする。
(湯向きしてもいい)
- ② きゅうりは半月切りにし、沸騰したお湯でさっと茹でる。冷めたら水分を絞りましょう。
- ③ ボウルに①②、汁気を切ったコーンを入れて合わせたAで和える。
- ④ 冷蔵庫に入れて味をなじませたら出来上がり！！

💡 ポイント

- *めんつゆの甘味や旨味で酸味も和らぎます。
- *ちょっとアレンジするだけで和風にも、中華にもなります。
- + 白ごま = 胡麻和え
- + ごま油 = 中華和え
- + 鰹節 = おかか和え

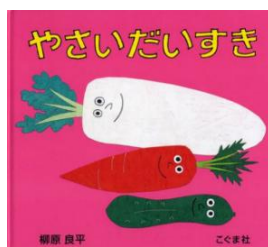


夏野菜がおいしい
この時期に。

今月のおすすめ絵本

「やさいだいすき」

作：柳原良平
出版社：こぐま社



毎日のお食事を通して、少しずついろいろな野菜に出会っていく乳幼児にぴったり！
野菜の色や形、名前に親しんでもらって、野菜となかよくしてもらおうのにととてもいい絵本です。



シェイプアップと親子スキンシップのための こじゅう 子重トレーニング④

8月までの5回コース
でお届けします😊

子重リフトアップ



運動量目安 5回～

1 抱えて座る

子どもの脇と膝をささえて抱きかかえます。抱えた肘は90度くらいに曲げ、背筋を真っ直ぐにして足を伸ばしたまま座ります。



バストアップ&二の腕引き締め&美しい背中



2 肘を曲げずに上げ下げ

肘の角度は維持したまま、腕の力で子どもを10cm程度持ち上げ、その後、ゆっくり下ろします。

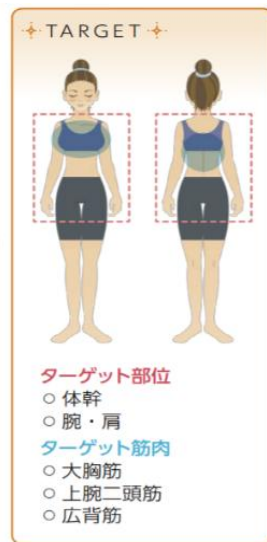
POINT
肘の角度は90度を維持したまま



× 背中を倒しすぎない



POINT
●肘の角度を変えずに上げ下げする
●ゆっくり下げると効果大



※ 岐阜大学(子重トレーニング)冊子参照



7. 8月の予定



☆ にこにこルーム (予約なし)

日時 7月10日(木) タカヤアリーナ

25日(金) 都南公民館

8月 7日(木) 都南公民館

対象 0歳から3歳くらいのお子さんと保護者

時間 10時～11時30分

☆ ぴよぴよルーム (予約なし)

日時 7月 4日(金) 高松地区保健センター

18日(金) 飯岡地区保健センター

8月 5日(火) 高松地区保健センター

22日(金) 飯岡地区保健センター

対象 0歳のお子さんと保護者

時間 10時～11時30分

☆ マタニティサロン (事前の予約が必要です)

日時 7月16日(水)

8月20日(水)

10時～11時30分

場所 バスセンター「あそびの広場」

対象 初めてママになる方
(お知り合いの方をご紹介します)

☆ ウッドイ遊びのひろば (予約なし)

日時 8月 1日(金) 高松地区保健センター

10時～11時30分

対象 0歳から2歳のお子さんと保護者

☆ 市立保育園(7園)一斉園開放 (予約なし)

日時 7月8日、22日

8月26日

(いずれも火曜日)

対象 0歳児から就学前のお子さんとその保護者、
妊婦

時間 10時～11時

あそびの広場 (予約なし)

日時 水～月曜日(祝日、年末年始は除く)

9時～17時(12時～13時は閉所)

場所 盛岡バスセンター西棟2階

対象 就学前のお子さんと保護者

ぴよぴよ広場 (予約なし)

日時 月～金曜日(祝日、年末年始は除く)

15時～16時30分

場所 とりよう保育園

対象 おおむね3歳までのお子さんと保護者