



暑い暑い夏がやってきました。子ども達は汗をかきながら元気に走りまわってあそんでいます。

太陽が照りつける夏、たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化にも気をつけつつ、水遊びなど、この時期にしかできない遊びを楽しみながら、元気に過ごせるようにしていきたいと思います。

今月の目標

友だちと一緒に夏ならではの遊びを楽しむ。



今月の予定

4日(火) 身体測定
19日(水) 避難訓練
21日(金) 誕生会
27日(木) 交通安全指導

未就園児こあらサークル
25日(火) 10:15~11:00

保育園部運動会について

9月18日(金)
9:30~11:30
保育園部ホール

近年の気温上昇による熱中症対策として、室内で開催します。詳細は、後日お知らせいたします。

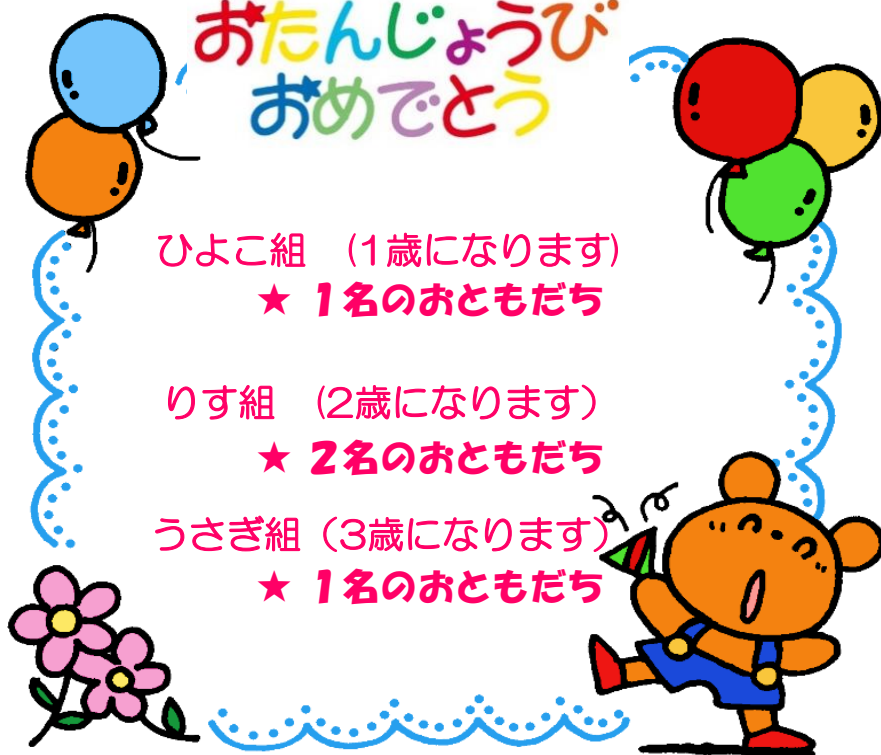


おたんじょうび おめでとう

ひよこ組 (1歳になります)
★ 1名のおともだち

りす組 (2歳になります)
★ 2名のおともだち

うさぎ組 (3歳になります)
★ 1名のおともだち



お知らせ

うさぎ組担任の杉江由佳先生が退職となり、幼稚園部から稲垣舘子先生にご協力いただいています。

8月より新しく老松三奈子先生にお力添えをいただくことになりました。よろしくお願いいたします。



ほけんだより



この夏、旅行や遠出などの計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では安全に気を配り、楽しい思い出を作ってくださいね。そして、子ども達は元気そうに見えても体は疲れています。家でゆっくり過ごすことも心掛けましょう。

① 水分補給

汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめに水分を補給しましょう。



③ 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を忘れずにしましょう。



② 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



④ 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには注意しましょう。



給食だより



眩しい太陽の日差しと共に夏がやってきました。暑い夏を乗り切るためには、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。しっかり食べて、体のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



○不足しがちな栄養素

暑い日が続くと食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので豚肉レバー、ウナギ、枝豆、胚芽米などを積極的に摂りましょう。

夏バテに効く食材



○夏バテ防止メニュー

☆拌三糸(バンサンスー)☆

調味液; 酢30g、砂糖18g、醤油30g
ごま油適量を作っておく。

- ①春雨はゆでて水で冷やし、水気をきって食べやすい長さに切る。
- ②きゅうり、ハムは細切りにし、さっと湯通しをして、水で冷まし、水気をしっかりきっておく。
- ③卵を溶いて炒り卵にし、冷ましておく。卵の代わりにコーンを使ってもOK!
- ④調味液を合わせ、冷ました①~③の具材と混ぜ合わせて出来上がり!!