



えんだより



中央保育園西方寺 認定こども園 水俣市古城2丁目7番7号 電話63-1828
園長 萩嶺 晃信 担当 南 芙由美

梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。毎日うだるような暑さの中、子どもたちは体操あそび、プールあそび、外あそびにと元気いっぱいです。全国でも連日の猛暑日ですので、熱中症や熱射病にならないように、こまめな水分補給や休息を摂り、気をつけていきたいと思います。そして、元気にこの夏を乗り切ってほしいと思います。

今月の目標

自利利他（じりりた）・・・できることは進んでしよう

仏教用語の一つで、自らの悟りのために修行し努力することと、他の人の救済のために尽くすこと

保育目標

- | | |
|------------|----------------------|
| クラス サイホージ | 暑さに負けず、規則正しい生活をする |
| クラス トーキョー | 暑さに負けず、元気に過ごす |
| クラス ニューヨーク | 水遊びを十分に楽しむ |
| クラス ロンドン | 暑さに負けず、先生や友だちと楽しく過ごす |
| クラス パリ | 水遊びを楽しむ |

おねがい

- 持ち物には必ず記名をお願いします。
(特にプールで使うタオル)
- クリアファイルは必ずお持たせください。

ニューヨーク・トーキョー・サイホージより

- 汗拭きタオル、水筒を毎日持たせて下さい。
- 汗をたくさんかきますので、着替えは下着を含め、3～4枚ずつ持たせて下さい。



子どもの脳の健やかな発達を促すために

子どもの脳の健やかな発達に、スキンシップが大きな役割を果たしています。保護者の方の中には、日々の仕事や家事の忙しさから、子どもとのスキンシップよりも家事や仕事などの用事を優先してしまうかもしれません。しかし、子どもにとって欠かせないのは、親に甘える時間といわれています。たとえ短い時間であっても、スキンシップをとる時間をつくれるといいですね。

〈ほけんニュースより〉

元気に楽しくプールで遊びましょう

プールが始まり1ヶ月が経ちました。子どもたちは毎日楽しく遊んでいますが、水に入ると体力を消耗するので、体調には注意が必要です。改めて、毎日きちんと健康チェックをしましょう。

プールの前に健康チェック

チェック

- 睡眠は十分にとれていますか？
- 朝食はきちんと食べましたか？
- 熱はありませんか？
- つめは短く切りましたか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せきや鼻水、くしゃみなどはでていませんか？
- 皮膚に発疹などの異常はありませんか？
- 目が赤くなったり、目やにが出ていたりしていませんか？

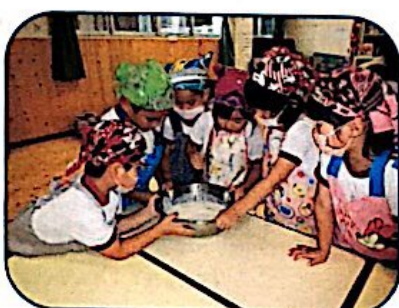


上のチェック項目は、毎朝確認しましょう。つめは前日の入浴後などに確認して、伸びている場合は切っておきます。

〈ほけんニュースより〉

楽しかったキャンプ大会と川遊び

7月6日(金)、7日(土)に西方寺保育園の年長さんと合同のキャンプ大会がありました。残念ながら雨ではありましたが、子どもたちにそんなことは関係なく！楽しんでいました(*^。^*)後日、川遊びにも行ってきました。



今月の行事予定 ~8月~



日	月	火	水	木	金	土
			1 英語あそび	2	3	4
5	6 月曜集会 英語あそび 交通安全指導	7 サイホージ・学 童川遊び	8 英語あそび	9	10 避難訓練	11 山の日
12	13 お盆	14 お盆	15 お盆	16	17	18
19	20 月曜集会 英語あそび	21	22 英語あそび	23 YY 指導	24 誕生会	25
26	27 英語あそび	28	29	30	31	

7日(火)・・・クラス サイホージ・学童クラブ合同川遊び

今年も一緒に川遊びを楽しみたいと思います。詳しくはプリントを掲示します。

13日(月)～15日(水)・・・お盆(希望保育)

お盆はいつも見守ってくださっているご先祖様を家族のもとへお迎えして、感謝の気持ちを伝える日です。家族のみんなが元気に過ごせるのもご先祖様のおかげです。この機会にご先祖様の話をし、ご供養をされてみてはいかがでしょうか(?)



♡おたんじょうび おめでとう♡

サイホージ	7日	まやちゃん(6さい)	ニューヨーク	いません
	11日	まなかちゃん(6さい)		
	30日	ういちゃん(6さい)	ロンドン	いません

トーキョー	24日	まさよしくん(5さい)	パリ	11日	ちゆきくん(2さい)
-------	-----	-------------	----	-----	------------



祝!!ペタンク大会 優勝!!

7月1日(日)に行われた水俣市民ペタンク大会で、地域交流サロン ニルバーナが優勝しました♪ おめでとうございます!



8月の食育目標

クラス・サイホージ	好き嫌いをせずしっかり食べて暑い夏をのりきる。
クラス・トーキョー	野菜を収穫して、食べ物に興味を持つ。
クラス・ニューヨーク	しっかり食べて暑い夏をのり切る。
クラス・ロンドン	暑さに負けないよう、しっかり食べる。
クラス・パリ	いただきます、ごちそうさまを言う習慣をつける。



お手伝いを やってみよう

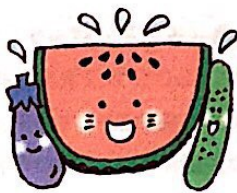
洗いもの

洗い物には、基本のコツがあります。まず、スポンジについた油がほかの食器に移らないように、油がついていない汚れの少ないものから洗います。食器はしっかり持って、表だけではなく裏もいねいに洗います。汚れが残っていないかを目で見、ぬるぬるしていないかを指で確かめます。水切りかごに置くときは、食器は斜めにします。最初は「すすぎだけ」など、部分的なところから始めてみましょう。



野菜や果物で水分補給

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲みものだけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかには約 90%もの水分が含まれています。



す。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べすぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。

食育クイズ



Q 枝豆は成長すると何になる？

①大豆 ②そら豆 ③ピーナッツ

A 正解は①。枝豆は豆が未成熟な状態で、大豆になる前に早めに収穫されたものです。大豆に比べてカロリーが低く、大豆に含まれていないビタミンCやベータカロテンも含まれています。





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -

中央保育園 西方寺 給食だより [ミラネーゼ]



8月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	水		お茶 せんべい	魚の竜田揚げ みそ汁 アモト*オウガ*	牛乳 ホットケーキ
2	木		牛乳 ビスケット	チキンハンバーグ みそ汁 切干大根煮	お茶 ヨーグルト せんべい
3	金		牛乳 クラッカー	夏野菜グラタ* みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ジャコトースト
4	土		牛乳 ビスコ	チキンライス スープ	果汁 パン
5	日				
6	月		牛乳 丸ポーロ	親子丼 ポテトサラダ たくあん	牛乳 豆腐パン
7	火		牛乳 かりんとう	豚汁 ス*ゲテ*サラダ ミニゼリー	お茶 水ようかん せんべい
8	水		果汁 小魚せんべい	白身魚のパン粉焼き みそ汁 かぼちゃオウガ*	牛乳 ドーナツ
9	木		牛乳 サブレ	栄養揚げ 野菜サラダ みそ汁	お茶 ラスク
10	金		牛乳 せんべい	そばろご飯 みそ汁 白和え	牛乳 かき氷
11	土	山の日			
12	日				
13	月	お盆	牛乳 ウエハース	焼肉丼 みそ汁 サラダ	果汁 源氏パイ ミニゼリー
14	火	お盆	牛乳 ビスコ	スパゲティ スープ サラダ	果汁 ビスケット ヨーグルト
15	水	お盆	お茶 クッキー	カレーライス スープ フルーツヨーグルト	果汁 パピコ せんべい
16	木		牛乳 せんべい	ビーフ汁 煮豆 きゅうり*オウガ*	お茶 きなこ団子
17	金		牛乳 えびせん	きびなごの天ぷら みそ汁 野菜の胡麻和え	牛乳 お麩ラスク
18	土		牛乳 丸ポーロ	肉うどん おにぎり	果汁 パン
19	日				
20	月		牛乳 カステラ	ハヤシライス マカロニサラダ 福神漬け	牛乳 パナナ ビスケット
21	火		牛乳 クラッカー	アジフライ 千切りキャベツ みそ汁	お茶 冷やしぜんざい
22	水		果汁 動物ヨーチ	鶏のマーメレード焼き 春雨オウガ* みそ汁	牛乳 きなこバタートースト
23	木		牛乳 野菜ステック	オムレツ ごぼうオウガ* スープ	お茶 チーズ蒸しパン
24	金	お誕生会	牛乳 サブレ	お楽しみに...♪	アイスクリーム ビスケット
25	土		牛乳 せんべい	冷やし中華 ごはん ふりかけ	果汁 パン
26	日				
27	月		牛乳 ラスク	鮭の外焼き みそ汁 もやしの中華和え	牛乳 カントリークッキー
28	火		牛乳 かりんとう	肉じゃが みそ汁 果物 手作りふりかけ	牛乳 コーンマヨパン
29	水		お茶 せんべい	鶏のみそ焼き ポテトサラダ すまし汁	お茶 黒糖 チーズ
30	木		牛乳 卵ポーロ	麻婆豆腐 中華スープ 中華サラダ	牛乳 グラッカーサンド
31	金		牛乳 ビスケット	ドライカレー ツナサラダ ス*プ 福神漬け	牛乳 ベジマフィン
ごっくん期 (5~6ヶ月)			もぐもぐ期 (7~8ヶ月)		かみかみ期 (9~11ヶ月)
やわらかく煮てすりつぶしたもの			舌でつぶせる豆腐のかたさ		歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。