



長かった梅雨が明け、一気に夏らしくなりました。セミの声にも負けないくらいのにぎやかな声が、園庭やプールで遊ぶ子どもたちから聞こえてきます。





休息や水分補給をしっかりとしながら、楽しい夏の思い出をつくり、暑い夏を乗り切っていきましょう！



☆ 今月の目標 ☆

- The PSYHOUI LETTER Prime -

### じりりた 自利利他 (できることは進んでしよう)

	すみれ/ Class Violet	夏ならではのあそびに関心をもつ。
	ひまわり/ Class Sunflower	夏ならではのあそびを友達と楽しむ。
	さくら/ Class Cherry Blossom	夏ならではのあそびに積極的に取り組む。
	ばら/ Class Rose	楽しんでプールあそびに参加する。

## クラスの様子



〈すみれ・ひまわり〉

朝顔の花が咲きました。毎朝の水やりを頑張った子ども達！時間があるときに一緒に見られて下さい。

〈さくら〉

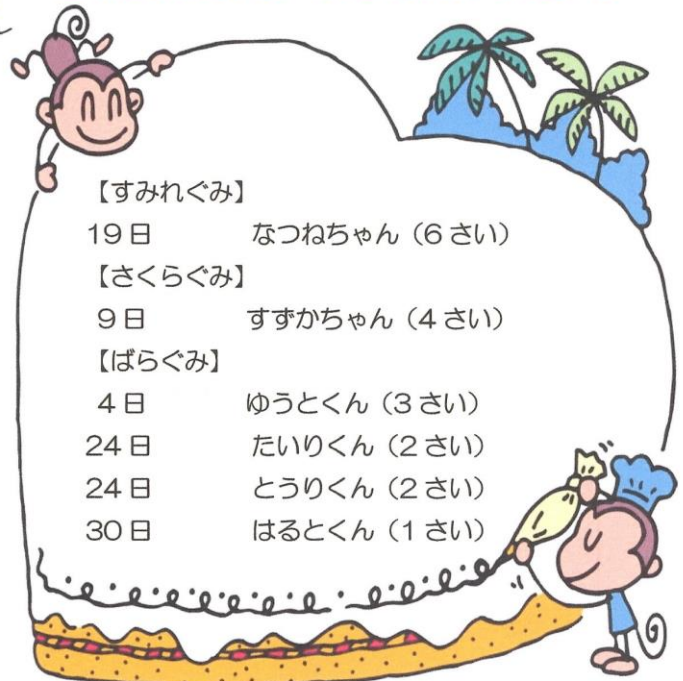
毎日プールを楽しみにしているさくら組のお友だちです。晴れた日には、みんなで楽しくあそびたいと思います。

〈ばら〉

雨が続き、なかなかプールあそびが出来ませんでしたが、8月はみんなでプールに入り、暑さを乗り切っていきたいと思います。水イボ、とびひの治療は早めをお願いします。



## おたんじょうびおめでとう



【すみれぐみ】

19日 なつねちゃん (6さい)

【さくらぐみ】

9日 すずかちゃん (4さい)

【ばらぐみ】

4日 ゆうとくん (3さい)

24日 たいりくん (2さい)

24日 とうりくん (2さい)

30日 はるとくん (1さい)

〈事務連絡〉令和元年度、本園が代理受領した施設型給付金の額は、100,589,010円でした。以上報告致します。

月/Mon	火/Tue	水/Wed	木/Thu	金/Fri	土/Sat	日/Sun
					1	2
3 安全訓練	4	5 みなよむ号 来園	6	7	8	9
10	11	12	13 お盆	14 お盆	15 お盆	16
17	18	19 誕生会	20	21	22	23
24/31	25	26 避難訓練	27	28	29	30



◆髪の長い子は、結んで登園してください（飾りのないゴム、輪ゴムタイプではないものでお願いします）。

◆洋服の着脱を自分でする練習をしています。

サイズが小さいと着脱ができないので、体のサイズに合った洋服の準備をお願いします。

## プール開き

今年もプール開きで  
 マスつかみを行いました！  
 その時の様子を少しお伝えします☆



みんなキャーキャーと言いながら、楽しんでいました～！





真夏の陽ざしがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。

## 冷たいおやつを食べすぎに注意しましょう

暑い夏は、冷たいおやつを食べたくなりますが、食べすぎるとどうなるのでしょうか。



### 冷たいおやつを食べすぎると

#### 腹痛や下痢の原因になる

体を冷やしすぎてしまうと、胃腸も冷えてしまいます。胃腸が冷えると腸の働きや消化酵素の低下が起こって消化不良となり、腹痛や下痢などを引き起こします。

#### 食事に対する食欲の低下

冷たいアイスやジュースには、糖分がたくさん含まれています。糖分を多量にとると、血糖が高く維持されて空腹を感じにくくなります。糖質に偏った栄養バランスのくずれた食事をしていると、夏ばての原因になります。



## 夏の過ごし方のポイント

- ① 冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。
- ② 水やお茶などの糖分の少ない水分を多くとるようにしましょう。
- ③ 夜に、冷房でおながか冷えないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。
- ④ 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ⑤ 朝ごはんを食べましょう。
- ⑥ 夜ふかしをせず、早寝早起きを心がけましょう。
- ⑦ 適度な運動をして腸の動きを促しましょう。



### おいしい旬の食べ物

## オクラ

### オクラのネバネバは食物繊維



オクラのネバネバは、ペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は腸内を掃除して、有害物質を外に出す働きがあります。調理の際は、塩をまぶして板ずりをして産毛をとると、口当たりがよくなります。生のままサラダにしたり、カレーの材料にしたり、細かく刻んで納豆と混ぜたり、いろいろな料理で食べてみませんか。



日	曜	行事	未満児おやつ	昼食	おやつ
1	土	キャンプ大会	牛乳 クッキー	そうめん わかめおにぎり	牛乳 せんべい
2	日				
3	月	安全訓練	牛乳 ウエハース	親子丼 野菜サラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク
4	火		果汁 クラッカー	ローストチキン 粉ふき芋 野菜 すまし汁	お茶 マカロニあべかわ
5	水		牛乳 小魚チップ	ししゃも ポテトサラダ みそ汁	牛乳 レモンケーキ
6	木		お茶 ミニゼリー	鶏肉のマリネ レタス トマトスープ	牛乳 セサミトースト
7	金		牛乳 野菜バー	栄養揚げ 野菜 すまし汁	ヨーグルト せんべい
8	土		牛乳 ビスコ	冷やしうどん おにぎり	牛乳 ミニバウム
9	日				
10	月	山の日			
11	火		果汁 丸ぼうろ	千草焼き 生野菜 すまし汁	お茶 芋ようかん
12	水		牛乳 ラスク	中華サラダ ちくわの照煮 みそ汁	ミルク チーズ ビスコ
13	木	お盆	お茶 チーズ	そうめん汁 ごまあえ ふりかけ	牛乳 ビスケット
14	金	お盆	牛乳 クッキー	シチュー サラダ ミニゼリー	牛乳 クラッカー
15	土	お盆	牛乳 クラッカー	ナポリタン スープ	ヨーグルト クッキー
16	日				
17	月		牛乳 コーンフレーク	けんちん汁 ごまあえ 納豆	牛乳 蒸しパン
18	火		果汁 カステラ	魚のマヨネーズ焼き 野菜 みそ汁	お茶 きなこだんご
19	水	誕生会	牛乳 ビスコ	お箸とコップを忘れずに...	アイスクリーム
20	木		お茶 みかん缶	肉じゃが ほうれん草ソテー すまし汁	牛乳 卵サンド
21	金		牛乳 せんべい	あじの南蛮漬け ゆかりあえ みそ汁	ミルク つなっこ
22	土		お茶 チーズ	きつねうどん サラダ	牛乳 クラッカー
23	日				
24	月		牛乳 卵ボーロ	カレーライス ちりめんサラダ 福神漬	フルーツポンチ
25	火		果汁 リンゴジャムサンド	鮭の照り焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 マフィン
26	水	避難訓練	牛乳 黒棒	レバーのBBQソース煮 野菜 スープ	ミルク ミニバウム
27	木		果汁 もも缶	五目煮豆 サラダ すまし汁	牛乳 かぼちゃスコーン
28	金		牛乳 スティックパン	鯖の竜田揚げ 野菜 みそ汁	ヨーグルト ベジかりん
29	土		牛乳 ビスケット	焼きそば スープ	牛乳 せんべい
30	日				
31	月		牛乳 えびせん	のっぺい汁 ひじきの煮物 パナナ	牛乳 りんごケーキ
9ヶ月～11か月				12ヶ月～15ヶ月	
歯ぐきでつぶせる固さ。全がゆ～やわらかごはん。 野菜などの食材を細かく刻んでやわらかくなるまで煮込む				歯ぐきで噛める固さ。やわらかごはん～ごはん。 鉄分が不足しやすいので 赤みの魚、レバーなど。 緑黄色野菜を多く。やわらかくなるまで薄味で煮込む	