

The PSYHOUJI LETTER

PSYHOUJI KINDERHEARTS

The PSYHOUJI KINDERHEARTS Prime - The PSYHOUJI LETTER PSYHOUJI KINDERHEARTS - THE PSYHOUJI TIMES - August/01/2022 No.592 Free Newspaper



園だより - さいほうじレター -

園長:萩嶺 麗子 担当:児玉 祐美

E-mail: SaihoujiGroup@msn.com

夏も本番。まぶしい太陽の下、毎日子どもたちがプール遊びを楽しんでいます。

園でも、適切な水分補給を心がけていますが夏場は予想以上に体力を消耗しています。ご家庭に戻ったあとも十分な栄養とたっぷりの睡眠がとれるように、ご配慮いただき子どもたちが、生き生きと夏の生活を楽しめるようしたいですね。

◆ 今月の目標 ◆

- The PSYHOUJI LETTER Prime -

じりじた 自利自他 (できることは進んでしょう)

すみれ/
Class Violet

夏の暑さに負けず元気に外遊びをする。

ひまわり/
Class Sunflower

経験したことを言葉で伝え合い、共感し合う。

さくら/
Class Cherry Blossom

夏ならではの遊びや興味のある遊びを楽しむ。

ばら/
Class Rose

プール遊びを通して水との触れ合いを楽しむ。



トピックス

さくら組: プール遊びが始まり、毎日プールを楽しみにしている子ども達です♪
さくら組さんで、顔つけが出来るようになるといいな~と思っています。(^^♪

すみれ・ひまわり組

毎日元気に遊んでいる子ども達。



体操では、出来ることも増え、ひまわりさんがすみれさんの中に混ざり練習をしたりと、成長が見られます。プール遊びでは、「目指せ顔つけ10秒！」を目標に楽しみながら取り組んでいます。

ばら組: ばら組の子ども達も、毎日「プールする？」と楽しみにしています。1歳児の子ども達は、初めてのプール遊びで、ちょっと泣いてしまう子ども達も…じょうろや水車のおもちゃで、楽しく遊びながら、水に触れ合って欲しいと思います。

すみれ組
ひまわり組
さくら組

ばら組

すずかちゃん (6さい)
ゆうとくん (5さい)
えみりちゃん (4さい)
たいりくん (4さい)
とうりくん (4さい)
こううくん (3さい)
はるとくん (3さい)

おねがい

- 歯ブラシ、コップに毎週名前が書いてあるか、確認をお願いします。
- 巾着袋にも、名前が記入しているかの確認を重ねてお願いします。
- プールカードの記入をお願いします。記入がない場合は入れません。ご注意下さい。
- 今の時期は衣類の着脱が多いので脱ぎ着しやすい服装をお願いします。



- The PSYHOUJI LETTER Prime -

西方寺保育園 園だより [さいほうじレター]

- The PSYHOUJI KINDERHEARTS Prime -

✿ 8月のスケジュール ✿

月/Mon	火/Tue	水/Wed	木/Thu	金/Fri	土/Sat	日/Sun
1	2	3 みなよみ号来園	4	5	6	7
8 安全訓練	9	10 誕生会 職員会議	11 山の日	12	13 お盆 希望保育	14
15 お盆 希望保育	16	17	18	19	20	21
22 交通安全	23	24 避難訓練	25	26	27	28
29	30	31				

◎ 13日(土)～15日(月)の3日間は、お盆です。お出かけの際は、怪我や事故には十分に気を付けて楽しいお盆をお過ごし下さい。

◎事務連絡：令和3年度当園が代理受領した施設型給付金の額は、75,654,290円でした。以上ご報告致します。



願いが叶いま
すように…

たなはた

☆夏本番☆

プールあそび

ガンバレ!

お手伝いにチャレンジ



お手伝いは、子ども自らやりたがるときが教えどき。「自分でやりたい」という気持ちを尊重し、自立に向けてサポートしましょう。

洗濯物を畳む手伝いなら、まずゆっくりと見本を見せ、やり方を教えます。その後は口を出さず、子どもに任せることがポイント。自分で判断し、主体的に行動することで自主性が育って行きます。

The News Restaurant Parisienne

The PSYHOUJI KINDERHEARTS Prime - The News Restaurant Parisienne PSYHOUJI KINDERHEARTS THE PSYHOUJI TIMES Aug/01/2022 No.0592 Free Newspaper

給食だより - ハリジェンヌ

担当: 溝上みどり 森下キクヨ 小嶋郁代 渕上弘美

E-mail: SaithomiGroup@msn.com

真夏の陽ざしがギラギ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、冷やしたタオルをくびにかける、などの工夫が大切です。



夏においしいすいかは、熱帯のアフリカ生まれです。その歴史は古くエジプトでは4000年以上も前から、すでに栽培されていたそうです。



水分たっぷりのすいか

すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。すいかの栄養成分を見てみると、糖質やビタミン、カリウムなど多く含まれていて、特に赤い果肉の品種には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。

また、シトルリン（アミノ酸の一種）という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。



いろいろな種類があるよ

すいかの皮は、緑と黒のしま模様以外に、黄色や真っ黒のものなど、さまざまです。果肉は、赤以外にも黄色や白、ピンクなどがあります。また、形は、丸いもの、細長いもの、小さいものがあり、重さは種類によって2kg前後から中には20～30kg近いものもあります。

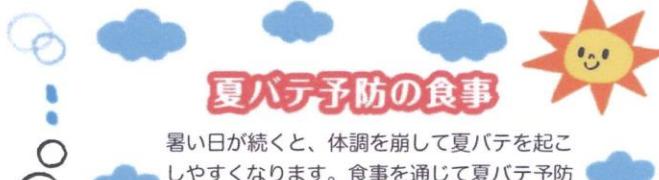
冷たいもののとり過ぎに注意しましょう

夏は暑いので冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などをたくさんとっていると、胃や腸が冷えてしまい、おなかが痛くなったり、下痢をしたりしてしまいます。冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、十分注意しましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくとも、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ・ビタミンC（野菜・果物）
- ・ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ・ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- ・カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



8

月

給食こんだて表

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食	おやつ
1	月		牛乳 ビスケット	のっpei汁 ひじきの煮物 バナナ	牛乳 レモンケーキ
2	火		果汁 卵ボーロ	千草焼き 生野菜 すまし汁	お茶 マカロニあべかわ
3	水	みなよむ号	牛乳 ラスク	鶏肉のマリネ レタス トマト スープ	ミルク チーズ 丸ぼうろ
4	木		お茶 もも缶	筑前煮 酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド
5	金		牛乳 ビスコ	栄養揚げ 野菜 すまし汁	ヨーグルト せんべい
6	土			冷やしうどん ミニゼリー	
7	日				
8	月	安全訓練	牛乳 ウエハース	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	牛乳 クラッカー
9	火		果汁 動物ヨーチ	鰯の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	ミルク あげせん
10	水		牛乳 えびせん	お箸とコップを忘れずに…	アイスクリーム
11	木	山の日			
12	金		牛乳 野菜バー	あじの南蛮漬け ゆかりあえ みそ汁	牛乳 蒸しパン
13	土	希望保育		ホットケーキ フルーツヨーグルト	
14	日				
15	月	希望保育	牛乳 せんべい	そうめん汁 ごまあえ ふりかけ	牛乳 クッキー
16	火		果汁 クラッカー	ローストチキン 粉ふき芋 野菜 みそ汁	お茶 きなこだんご
17	水		牛乳 ミニバウム	中華サラダ ちくわの照り煮 みそ汁	ミルク かぼちゃスコーン
18	木		お茶 黒棒	すき焼き風煮 サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット
19	金		牛乳 丸ぼうろ	鰯の竜田揚げ 野菜 みそ汁	ヨーグルト ミレービスケット
20	土			冷やし中華 バナナ	
21	日				
22	月	交通安全訓練	牛乳 リンゴジャムサンド	ほうとう汁 切干大根の煮物 ミニゼリー	牛乳 マフィン
23	火		果汁 クッキー	鮭の西京焼き かぼちゃの煮物 すまし汁	かき氷
24	水	避難訓練	牛乳 カステラ	しゅうまい ごまあえ スープ	ミルク チーズ ビスコ
25	木		お茶 チーズ	肉じゃが ソテー すまし汁	牛乳 ハニーバタートースト
26	金		牛乳 小魚チップ	かき揚げ ウインナー 野菜 みそ汁	フルーツポンチ
27	土			ナポリタン スープ	
28	日				
29	月		牛乳 ビスケット	カレーライス かぼちゃサラダ 福神漬	牛乳 コーンフレーク
30	火		果汁 せんべい	魚のマヨネーズ焼き 野菜 みそ汁	お茶 お好み焼き
31	水		牛乳 スティックパン	レバーのBBQソース煮 野菜 スープ	ミルク ミニバウム
9ヶ月～11ヶ月				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	