

# The PSYHOUI LETTER

## PSYHOUI KINDERHEARTS

The PSYHOUI KINDERHEARTS Prime - The PSYHOUI LETTER PSYHOUI KINDERHEARTS - THE PSYHOUI TIMES -



### 園だより - さいほうじレター -

園長：萩嶺 麗子 担当：鶴郷 眸

E-mail: SaihoujiGroup@msn.com

7月に入り、蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは毎日元気いっぱい！子ども達が楽しみにしていたプールが始まり、プールに入るのをとても楽しみにしています♪

いよいよ夏の到来です。暑い日を健康に過ごせるように、生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんを心がけていきたいですね。



☆ 今月の目標 ☆

- The PSYHOUI LETTER Prime -

### 布施奉仕 (だれにでも親切にしよう)



すみれ/  
Class Violet

何にでも挑戦しようとする気持ちを持って取り組む。



ひまわり/  
Class Sunflower

着替えや次の準備を丁寧にやる。



さくら/  
Class Cherry Blossom

水遊びを楽しみ、顔をつけたり髪を濡らしたり出来るようになる。



ばら/  
Class Rose

夏ならではのあそびを楽しみ、心身ともに解放感を味わう。

### 7月のポイント～紫外線対策～

毎年、このころになると、暑さや日差しによる熱中症や紫外線のことが気になります。紫外線を浴びすぎるとはよくありませんが、正しい知識を持って対応すれば、決して恐ろしいものではありません。本園でも、安心して外遊びができる環境を考えていきたいと思えます。



★紫外線の多い時間帯を避ける (紫外線量のピークは、午前11時～午後1時頃)

★日陰を利用する (日陰は、紫外線量がひなたの50%)

★垂れ付き帽子を着用 ※そでやえりのついた洋服も有効なようです。



### トピックス

#### ★すみれ・ひまわり組

プール開きがあり、子ども達はとてもプールを楽しみにしています。全員が顔つけ10秒以上できるように頑張るぞー！

#### ★さくら組

平仮名カードを使って文字に興味を持つように働きかけています。少しずつ読める文字が出てきています。

#### ★ばら組

お集まりの際、色や動物、果物などのカードを使い名前の当てっこをしています。お家でも物の名前など子ども達に聞いてみられてみて下さい♪



### 7月生まれのおともたち

【ばら】  
14日 ひかりちゃん(3さい)

【職員】  
21日 窪田 かなせんせい

### おたんじょうびおめでとう!



☆ 7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 安全訓練	4	5	6	7 七夕 キャンプ大会 1日目	8 キャンプ大会 2日目	9
10	11	12 誕生会	13	14 キャンプ大会 予備日	15 キャンプ大会予 備日	16
17 海の日	18 YY 指導	19	20	21	22	23
24 交通安全	25	26 避難訓練	27	28	29	30
31						

キャンプ大会のお知らせ

7月7日(金)、8日(土)はすみれ組(年長)さんが中央保育園西方寺認定こども園のお友達と合同でキャンプ大会を行います。いろいろな経験を通して、ひと回り成長して欲しいと思います。



・持ち物の記名の確認をもう一度お願いします。  
 薄くなって見えにくくなっている場合があります。

<すみれ・ひまわり・さくら>

・毎日汗拭きタオルを持たせて下さい。

<ばら>

・連絡帳の睡眠時間や朝食の時間など、毎日記入をお願いします。その欄を見て、朝のおやつの量などを考えています。お忙しかったら口答でもお知らせください。



楽しかった6月♪



2週間に1回月曜日にすみれ組さんがしています



プール遊びの季節となり、本格的な夏の到来です。子どもたちが大好きなプール(水遊び)ですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心がけてあげたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

## 夏場の水分補給を大切に

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくてもこまめな水分補給が大切です。子どもたちに水分補給をすることの大切さを伝えましょう。

### のどが かわく まえに のもう

- ・そとあそびの まえと あとや
- へやで あそんで いる ときも
- わすれずに のむよ

### なにを のむと いいのかな?

- ・みずや むぎちゃんに しょうね



### おしっこは ちゃんと でて いるかな?

- ・トイレで おしっこが ちゃんと でて いれば じょうずに のめて いるよ



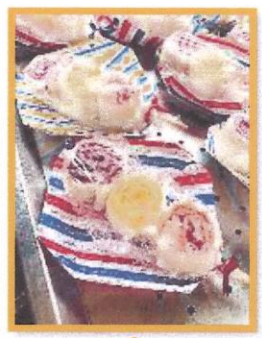
### 食事の中で水分をとる工夫をしよう

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものを心がけます。これらの食事をとると、十分に水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜を使ったり、果物をつけたりすることでも水分が補給できます。そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。



### じゃが芋収穫

みんなで頑張って、大収穫でした。給食でたくさん食べようね。



お店屋さんごっこの日のおやつです。ペロペロキャンティー 一風ジャムサンド



日	曜	行事	未満児おやつ	昼食	おやつ
1	土		牛乳 チーズ	鶏ごぼう飯 すまし汁	牛乳 カステラ
2	日				
3	月	安全訓練	牛乳 ミゼリー	肉団子スープ 野菜のソテー トマト	牛乳 じゃがもち
4	火		果汁 卵ポーロ	南瓜のそぼろ煮 かみかみサラダ みそ汁	お茶 白パン
5	水		牛乳 クッキー	魚の南蛮漬け ベイクドポテト みそ汁	牛乳 ドーナツ
6	木		お茶 えびせん	豆腐の蒲焼き風 玉ねぎのオープン焼き セタそうめん汁	ミルク ミニバウム
7	金	キャンプ大会	牛乳 もも缶	クリームシチュー サラダ ミゼリー	ヨーグルト せんべい
8	土	キャンプ大会	牛乳 クラッカー	そうめん おにぎり	牛乳 アスパラガス
9	日				
10	月		牛乳 動物ヨーチ	豚汁 じゃが芋のチーズ焼き 野菜	牛乳 人参バウンド
11	火		果汁 ミニバウム	麻婆茄子 おくらのごま和え すまし汁	ミルク たまごせんべい
12	水	誕生会	牛乳 カルテツラスク	お箸とコップを忘れずに...	牛乳 ケーキ
13	木		お茶 チーズ	魚のごま照り焼き 酢の物 みそ汁	お茶 わらびもち風
14	金	キャンプ大会予備日	牛乳 小魚チップ	鶏の竜田揚げ じゃが芋のマリネ すまし汁	牛乳 二つぶっこ
15	土	キャンプ大会予備日	牛乳 せんべい	焼きそばパン フルーツヨーグルト	牛乳 源氏パイ
16	日				
17	月	海の日			
18	火	YY指導	牛乳 リンゴジャムサンド	田舎汁 納豆 冷やし中華風サラダ	お茶 じゃがりこ
19	水		果汁 野菜バー	ジャーマンポテト 二色和え すまし汁	牛乳 コーンフレークおこし
20	木		牛乳 スティックパン	豆腐チャンプル トマト みそ汁	ヨーグルト 黒棒
21	金		お茶 みかん缶	もろこし揚げ ごま酢和え すまし汁	牛乳 パインケーキ
22	土		牛乳 ビスコ	ナポリタン スープ	牛乳 シガービス
23	日				
24	月	交通安全訓練	牛乳 ビスケット	ほうとう汁 しゅうまい 手作りふりかけ	牛乳 フライドポテト
25	火		果汁 クッキー	魚のタルタル焼き 塩昆布和え すまし汁	お茶 だら焼き
26	水	避難訓練	牛乳 えんどう豆スナック	ポテトオムレツ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 コロコロラスク
27	木		お茶 ウエハース	豚肉のBBQソース炒め 生野菜 すまし汁	ミルク 蒸しパン
28	金		牛乳 バナナ	竹輪の磯辺天 切干大根煮 みそ汁	牛乳 網揚げ
29	土		牛乳 ソフトせんべい	ホットケーキ コーンクリームスープ	牛乳 ミニバウム
30	日				
31	月		牛乳 コーンフレーク	ポトフ ごまみそサラダ パナナ	牛乳 お好み焼き
9ヶ月～11ヵ月				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	