



7月の保育所だよ

令和6年7月1日 東広島市立風早保育所

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じるこの頃。雨上がりの園庭でカニを見つけ大喜びの子どもたちです。

梅雨から夏にかけて、気候の変化が大きい時期です。子どもたちの体調に気をつけながら、夏にしかできない経験をたくさん楽しんでいきたいと思います。



7月の行事予定



- 1日(月) 身体計測
- 2日(火) サッカー教室(幼児組)
- 3日(水) 不審者対応訓練
- 4日(木) 交通安全指導
- 5日(金) セタ会・お楽しみ会
- 9日(火) 園庭開放
- 12日(金) カレークッキング(幼児組)
- 16日(火) 水遊び開始
- 17日(水) 出前講座「家庭で楽しむ科学実験のネタ」
広島国際大学 寺重 隆視先生
- 19日(金) 避難訓練
- 26日(金) 公開保育



風早小学校
認定こども園風早幼稚園
幼児教育アドバイザー
金岡 美幸先生 来所

お知らせとお願い

- ・2日(火)はサッカー教室があります。幼児組は体操服を着て登所してください。終了後に着替えますので着替えを持ってくるください。
- ・12日(金)は保育所でとれた野菜を使ってカレークッキングをします。幼児組は、マスク・エプロン・三角巾を9日(火)までに持ってくるください。また、爪は短く切り、当日は手にばんそうこうなどを貼らないようにしましょう。
- ・16日(火)から水遊びが始まります。毎日の検温、水遊びカードへの記入を必ずお願いします。持ち物にはすべて名前の記入をしましょう。準備物等については、先日配信しましたお手紙をご覧ください。
- ・17日(水)の出前講座で、炭酸ペットボトル(500ml)の容器を使いますので、10日までに一人一本ずつ持ってくるください。

KAZAHAYA ビオトープ完成!! ～生き物大好き! 編～

メダカたちの水槽を子どもの目線の高さへと移動しました。「メダカはどうしているかな?」と水槽を覗きこむ子どもたち。メダカのお腹についた小さな卵や、隣の水槽で泳ぐ赤ちゃんメダカを見つけることも得意です! エビとドジョウも仲間入りしました。子ども達の興味関心が広がっていきます。小さな命に触れながら心も体もたくましく育ちますように...

お昼寝前のひと時... メダカにも あいさつ



メダカさん、
今からお昼寝してくるね。
おやすみ～!

新しく仲間入りしたドジョウを見て...

ドジョウ、動かないねえ。
寝ているのかな?
あ! 泳いだよ!!

おまけエピソード...

風早小学校生まれ、風早保育所育ちのメダカの卵が、風早小5年生の授業で使われました。小さな命がつながっていきます。





今月の目標 夏野菜を食べよう



きゅうしょくだより



2024年7月
東広島市立
風早保育所



☆5日(金)は、誕生会です。ご
はんはいりません。箸だけ持
ってきてください。

☆12日(金)のクッキングは、保
育所で収穫したじゃがいもや
玉ねぎ、ナス、トマト等を使
って、夏野菜カレーを作ります。
野菜に触れることで、興
味を持ち、苦手な野菜も食べ
られるようになってほしいと
思います。



3才以上児 栄養目標量 574kcal

エネルギー 535kcal

タンパク質 21.4g

食塩 1.6g

3才未満児 栄養目標量 475kcal

エネルギー 519kcal

タンパク質 20.6g

食塩 1.5g

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
1	げつ	あつあげとぶたにくのみそいため とまとときゅうりのさっぱりあえ ばいんかん	うえはーす	こめこむしばん
2	か	あじのなんばんづけ かぼちゃのにももの ばなな	ばなな	しゃけおにぎり
3	すい	ぶたにくのれいしゃぶふう もずくすーぶ みかんかん	みにぜりー	おやつすぱげてい
4	もく	とりのすぱいしーにこみ もやしのごまあえ ばいんかぷる	せんべい	ふる一つよーぐると
5	きん	おたのしみめにゅー	ぼーろ	あいすくりーむ
6	ど	ちゅうかどんぶり かふうきゅうり みにぜりー	びすけっと	くっきー
8	げつ	あげじゃがのにももの まめさらだ みかんかん	くっきー	のりごまくっきー
9	か	さばのこうみやき みそしる ばいんかぷる	せんべい	ゆでとうもろこし
10	すい	おやこうどん すみそあえ ばなな	ばなな	じゃがいもどーなつ
11	もく	すたまなどん いそさらだ ばいんかん	ぼーろ	かすてら
12	きん	かれーくっきんぐ はわいあんさらだ みかんかん	びすけっと	いちごぜりー
13	ど	とうふちゃんぶるー こーんさらだ ばいんかん	せんべい	びすけっと
16	か	さかなのちーずやき りっちゃんのさらだ ばいんかぷる	うえはーす	やさいちっぷす
17	すい	とりのからあげ ぼてとさらだ とまとすーぶ すいか	くっきー	おにぎり
18	もく	なすとぶたにくのあまからいため ばんばんじー ばなな	みにぜりー	ベーこんちーずぱん
19	きん	さけのさいきょうやき とうがんじる みかんかん	せんべい	みるくくずもち
20	ど	ぐだくさんみそしる きゅうりのすのもの ばなな	びすけっと	せんべい
22	げつ	とりつくね すましじる すいか	せんべい	まかろにあべかわ
23	か	しろみさかなのちゅうかそーす さんすーたん ばなな	ばなな	いそのかおりふらいどぼてと
24	すい	いりどり うざく みにぜりー	くっきー	すいか
25	もく	ひやしちゅうか なすとひきにくのにももの ばいんかん	びすけっと	こまつなのかっぱけーき
26	きん	ちきinnanばん かぼちゃのすーぶ すいか	せんべい	いももち
27	ど	まーぼーなす からふるさらだ ばいんかん	うえはーす	せんべい
29	げつ	まめととりにくのまとに じゃがつなちーずやき みかんかん	みにぜりー	からふるふる一つ
30	か	さかなのごまふりったーあげ ようふうきんぴら ばいんかぷる	くっきー	とうもろこしのおにぎり
31	すい	あげぶたのさっぱりそーす わかめさらだ ばなな	ばなな	かぼちゃくっきー



令和6年7月 風早保育所

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急速に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- ① 1回にたくさん飲む
- ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- ① 炭酸飲料やジュース
- ② 水や麦茶

③ いつ飲む？

- ① のどが渴いたら飲む
- ② のどが渴く前から飲んでおく



※このクイズは、正しい水分補給の方法を学ぶためのクイズです。正解は、② 1回分は少なめに、回数を多く飲む、② 水や麦茶、② のどが渴く前から飲んでおくです。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



水遊びの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

こんな時は水遊びができません

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかりと休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- お腹を冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る





7月の食育だより



令和6年7月
風早保育所

日増しに暑くなってきます。保育所では暑さにもめげない子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。水分補給も大切ですが、冷たい炭酸飲料などは控え、おいしい夏野菜をたべましょう。夏の太陽の恵みを受けて育った夏野菜には、夏に取りたい栄養素が豊富に含まれているものや、健康を維持する効果を持つものもあります。また、水分補給の役目もあるので、夏野菜をしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

土用の丑の日 「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

夏バテ予防の食事

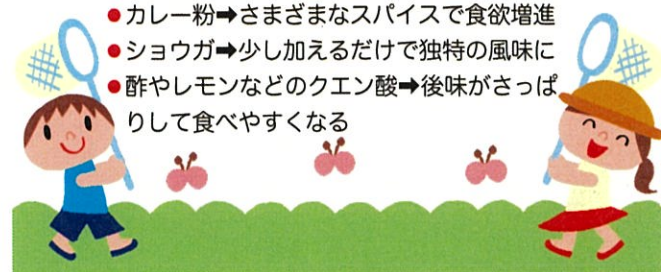
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

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



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかくと失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!

なすの中華炒め

甘辛い味付けで炒めることで、なすが苦手な子どももパクパク食べられます。なすを細切りすると油を吸いやすくなり、とろみのある食感に仕上がります。

〈材料〉大人2人前

なす	60g	☆合わせ調味料
にんじん	40g	酒……………小さじ1
ピーマン	20g	しょうゆ……………小さじ1
油	小さじ1	砂糖……………小さじ半分
		ごま油……………小さじ半分

作り方

- ① なすは細切りにして水にさらす。にんじんとピーマンはそれぞれ細切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、にんじんを炒めてしんなりしてきたら、水気を切ったなすを加えて炒める。
- ③ なすが軟らかくなったらピーマンを加えて軽く炒め、合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて完成。

☆ なす、にんじん、ピーマンは、幅2mm、長さ3cmくらいに切ると、食べやすくなります。

