

7月号 すぎのこだより

NO494 平成30年 7月2日 発行

★今月の行事予定★

2日(月) 美術保育	AM10:00~
3日(火) フール開き	
6日(金) 七夕まつり	AM9時まで登園
13日(金) 英語で遊ぼう	AM10:00~
14日(土) 保育士研修会	
24日(火) 避難訓練	時間不定
25日(水) お誕生会	AM10:30~
27日(金) 交通安全教室	AM10:00~



★七月生まれのおともだち★

☆おの たいがくん	(1才)
☆きむら ゆめのちゃん	(2才)
☆たけうち こうたろうくん	(4才)
☆こくぶん ほのみちゃん	(4才)
☆はやかわ りんかちゃん	(5才)
☆いがらし ちせちゃん	(5才)



★給食だより★

[今月のメニューは、七夕そうめんです!]

(材料) 1人分

- ・そうめん(干) 45g ・椎茸(干) 1g
- ・油揚げ 2g ・長ネギ 5g ・オクラ 5g ・人参 8g ・ハム20g ・たまご 5g ・油 適量
- ・しょうゆ 7g ・みりん 5g ・酒 5g ・だし昆布 適量 ・水 適量

(作り方)

- 1 そうめんは、茹でておく。 2 油揚げは、熱湯をかけて油を落とし千切りにする。
- 3 オクラは、まな板の上に塩をまぶし、こすり水洗いをし茹でて小口切りにする。
- 4 人参は、星型に型ぬきし茹でる。ハムも星型に型ぬきする。 5 たまごできん錦たまごを作る。
- 6 干椎茸は、水でもどし、千切りにする。(もどし汁は、だし汁に使用する。)
- 7 だし昆布、椎茸のもどし汁と調味料で、つゆを作ります。切った干椎茸と油揚げも入れます。
- 8 そうめん、つゆをかけて星型の人参・ハム・オクラ・たまごを盛り付けし完成です。

ポイント

七夕の行事食に提供しているそうめんです。子ども達が喜んでくれるよう星型に盛り付けていますよ(^v^)

★募集記事★ ~おの たいがくんのお母さんです~

にじ組でお世話になっている 尾野太珂の母です。太珂は3か月で入園して、今年早いものでもう1才になります。初めの頃は、いつ風邪をひくか、泣いてないかな?など色々心配事が多かったのですが、保育園に行くこと優しく声をかけてくれる先生やお兄さん・お姉さん達、父母のみなさんがいて、とても安心できました!!気が付くと太珂も色々出来る事が増え日々の成長を楽しんで見守っています。これからも、もっともっと出来る事が増え、保育園生活も今以上に楽しくなる事と思います。そうすると「もう、迎えに来たの?」と言われるんでしょうね(笑) これからも、みんなと仲良くすくすくと育ててほしいと思います(^O^)



☆☆親子遠足☆☆

6月16日(土)に親子遠足がありました!! 残念ながら、いちご狩りはできなかったのですが、キッズプラザで思いっきり楽しみました★お父さん・お母さんと一緒に体を動かして遊具で遊び、子ども達も笑顔いっぱいでしたね! 思い出に残る親子遠足となりました(^v^)



★子育てのポイント★

だんだんと暑くなり、夏の季節がやってきましたね。これからの季節、暑い日が続くとどうしても心配になるのは「熱中症」や「日射病」など、夏にかかりやすい病気があります。汗は、体の熱を水分と一緒に蒸発させるためにできるものですが、周りの湿度が高いと空中に水分を放出できないので、汗がかけなくなります。そのため、体に熱がたまり熱中症になってしまいます。熱中症は、体の水分と塩分が不足する事で起きてしまう体の不調です。逆に大量の汗をかきすぎて脱水症状になってしまう事が日射病です。熱中症や日射病にかからない為にも予防対策が必要です。日差しの強い時間をさけたり、こまめな水分補給をとる事、室内でも室温調整をとる事や通気を良くする事が大切です。保育園でも、散歩に行く時は必ず帽子をかぶり、長時間日差しの強い場所で遊ばないように気をつけています。お茶を持っていき、水分補給をしてから園に帰っていますよ!(夏～運動会シーズンにかけて)また、室内で遊んでいる時も体を動かしている分、汗をかくので衣服の調節や着替えをこまめにしています。年長児は、タオルで汗をふくなど自分で管理していますよ。

疲労・発熱・風邪などで、体調がすぐれなかったり、病み上がりなどで体力が落ちている時は、熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症にならない為にも、日頃の体調管理が重要です。暑い夏の日には、体力を消耗しやすい季節なので、十分な睡眠がとれなかったり、食欲がなくなったり体力も低下する事もあります。お家でも、早寝早起きをし十分な睡眠をとったり栄養バランスの良い食事をしっかりとるなど、熱中症予防の為にも規則正しい生活と健康管理をしていき、これからの季節心がけながら保育園でも充分に気を付けて元気に過ごしていきたいです!!

