

令和元年7月1日

7月 ちびっこの森通信 vol. 26

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・水遊びやプール遊びを通して水に親しみ楽しんで遊ぶ
- ・体調管理に努め、健康に過ごす



りすちゃん(未満児)だより



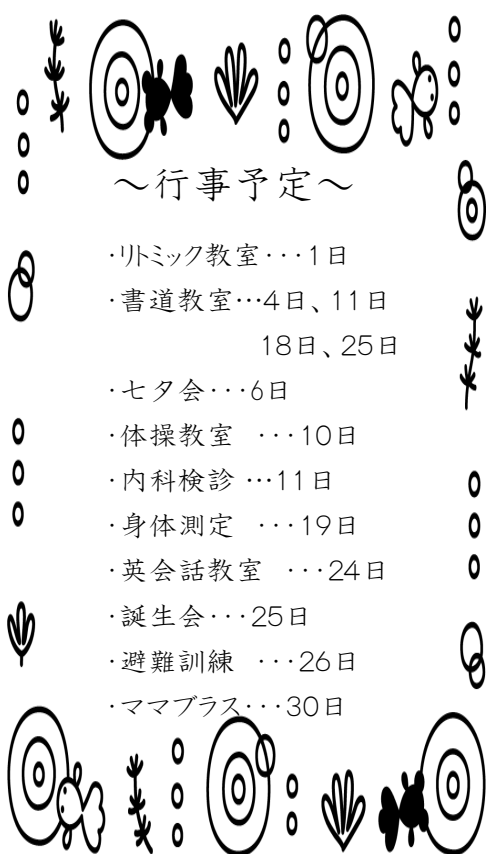
最近のブームは、「絵本」と「ままごと遊び」。自分で選んだ絵本を「○△□…」と声に出して楽しみ、最後は「おしまい」と満足そうに絵本を閉じています。お皿に大盛りにもった野菜や果物を「どうぞ」、「ありがとう」とお友だち同士で関わり合いを持って遊ぶ2歳児。それを見よう見まねで負けじと実践しようとする1歳児微笑ましい姿も見られます。多湿の雨季の中、室内とはいえ汗ばむ子も見受けられるので、6月末近くより沐浴も開始しました。沐浴で水に触れる機会を設け、水に少しでも慣れ、その心地よさを実感してもらえればと思っています。今月には、いよいよ「水遊び」が始まります。一人ひとりの体調に十分に留意しながら、暑い夏に涼をとり、水遊びの楽しさを感じ、みんなが元気に夏を乗り切っていけるようにフォローしていきたいと思えます。



ぞうさん(以上児)だより

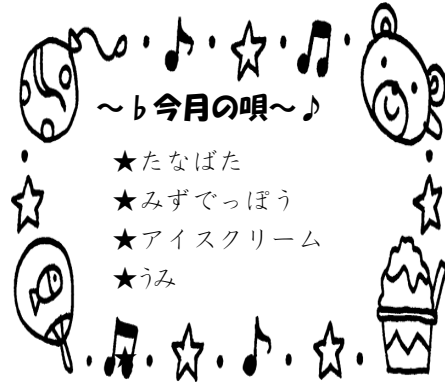


お芋の畑などへ向かう散歩の際、季節の花を見つけては「あっ、アジサイ！」や「ピンクのものもある！」と自然との触れ合いの中で、こどもたちなりの発見が色々あり、何よりと感じています。また、見過ごしてしまいそうな小さな花までも発見しては、お互いに報告し合っている姿から、自分の感性で感じ取ったものを他の子と共有し合うことは貴重なことと感じています。きれいな花を見て、きれいと感じる素直な気持ちは素敵ですし、大切にしたいですね。もう一つの関心事に「虫探し」が加わりました。何の躊躇もなくダンゴムシを捕まえたり、蟻を見ながら「おつかいありさん」を唄ったりと楽しむ子がいると思えば、「虫、あっちにやって〜」と完全防御の子がいたりのご愛嬌のところもありますが、それぞれがそれぞれの外遊びを満喫しています。空梅雨気味で季節の風物詩・カタツムリにお目にかかれないことが目下のところ残念なことのように…



～行事予定～

- ・リミック教室…1日
- ・書道教室…4日、11日、18日、25日
- ・七夕会…6日
- ・体操教室…10日
- ・内科検診…11日
- ・身体測定…19日
- ・英会話教室…24日
- ・誕生会…25日
- ・避難訓練…26日
- ・ママプラス…30日



～b 今月の唄～

- ★たなばた
- ★みずでっぼう
- ★アイスクリーム
- ★うみ



7月より天候や気温などを見ながら水遊びやプールを始めたいと思います。先日お配りした案内した持参物をプールバックに入れ持って来て下さい

- * 幼児組: プールバック(月～金)
- * 乳児組: 沐浴セット(月～金)
- ※…乳児組は火・木のみプールに入るので水遊び用紙パンツを持参して下さい
- ※…プールカードへの記入・サインを必ずお願いします。

給食だより

ほもな、梅雨明け、その後は厳しい暑さの夏到来となります。これからは「熱中症」の予防上、ますます水分補給は必須となってきます。しかし、水のがぶ飲みは、汗となり体内の水分を失ってしまうので逆効果…そこで、お薦めなのが、ほてった身体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素たっぷりの夏野菜やフルーツの活用です。まずもって、食欲低下気味の夏に彩り豊かな野菜は視覚的に食欲をそそる効果があります。また、米国の大学研究では、胡瓜やスイカは水分補給よりも2倍も効率よく吸収でき、運動後に発汗で失った糖分などの栄養素も補給できることから、疲労回復にも効果大だそうです。他には、ズッキーニは発汗で不足するカリウム、トマトは貧血予防の鉄分、人参は紫外線から肌を守ってくれるβカロチンなどの補給に最適となっています。今夏の水分補給はこんな(夏)野菜＆フルーツを摂ってみては如何でしょうか？