

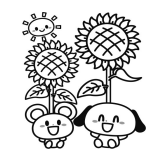
8月

令和7年8月1日

ちびっこの森通信 vol.247

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・夏ならではのプールでの水遊びを楽しみ、水に慣れる！
- ・汗をかいた時は着替えや水分補給を心掛ける



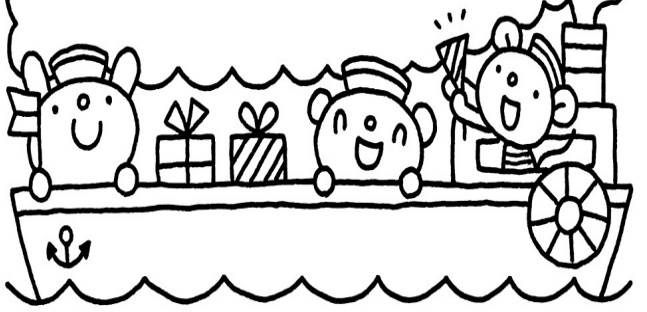
～今月の園内学習～

- ・足し算…2の段
- ・掛け算…2の段
- ・数字カード…1～20の数字
- ・食べ物カード…今月の旬な食べ物
- ・漢字カード…小学校1学年で習う漢字30
- ・魚への漢字…「あゆ」「はも」
- ・木への漢字…「あおぎり」「もも」
- ・歴史カード…「良寛」ほか
- ・ひらがなカード…「わ行」
- ・国旗カード…スイスほか
- ・地理カード…広島県ほか中国地方
- ・声に出して読みたい日本語…論語
- ・英会話…動物、曜日、季節の種類
- ・絵画カード…「笛吹き」他



～行事予定～

- ・書道教室…7・21日
- ・お誕生日会…27日
- ・英語教室…25日〔年少・年中〕・28日〔年長〕
- ・避難訓練…18日
- ・身体測定…20日
- ・リミック…22日
- ・体操教室…5日〔年少〕・26日〔年中・年長〕
- ・クッキング(年中)…29日



♪今月の歌♪

- ◇うみ
- ◆ぼくのミックスジュース

～夏の過ごし方について～

例年に続き、猛暑が続いています。元気そうに見える子どもたちも、暑さから疲れを感じやすい時期です。熱中症対策のための水分補給が大切ですが、冷たい物ばかり飲食せず、夏でもしっかり温かいものを食べて、胃腸の調子を整えたいですね。また、エアコンの使い過ぎが身体を冷やす原因にもなるため注意が必要です。



さくら組だより



蒸し暑い日が続く中でも、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。先月から始まった水遊びでは、「気持ちいい〜！」と嬉しそうな声が飛び交い、顔が濡れてもへっちゃらで楽しむさくら組さん♪♪♪ようやペットボトルを使って水のかけ合いをしたり、シャワーのトンネルをくぐったりと大はしゃぎです！7月8日～10日の3日間、中学生のお兄さん・お姉さんが職場体験に来てくれました。初日は少し照れていましたが、絵本を読んでもらったり、じゃんけん列車と一緒に遊ぶうちに、自然と笑顔が増えた子どもたち。一緒にした塗り絵をプレゼントする子の姿もあり、やりとりを楽しむ微笑ましい場面がたくさん見られました。普段とは違う関わりの中で、新鮮な気持ちで3日間を過ごすことができました。また食事の時間には、フォークや箸の持ち方、お皿に手を添えることなど、基本的なマナーについて丁寧に伝えています。はじめは声をかけられて気づいていた子どもたちも、少しずつ自分で正しい持ち方をしようとする姿が増えてきました。これからも、子どもたち一人ひとりが無理なく楽しく食事を進められるよう、温かく見守っていきたいと思います。



ひまわり組だより



眩しい太陽の陽射しとともに、夏がやってきました！毎日、子どもたちは元気いっぱいに歓声を上げながら、プール遊びを楽しんでいます！先月行われた七夕会では、星釣りをしたり、ラメ入りのキラキラスライムで遊んだり、楽しいひとときを過ごしました。男の子だけのひまわり組さんは、さくら組の女の子たちと一緒に織姫・彦星の衣装を着て、記念撮影もしましたよ☆ボディペイントの活動では、最初は少し様子をうかがっていた子どもたちも、次第に手や体、顔まで絵の具が広がり、にこにこ笑顔でポーズを決めたり、氷絵の具のひんやりとした感触を楽しみながら、思い思いにお絵かきを楽しんでいました。今月も暑さに負けず、夏ならではの遊びをたっぷり楽しんでいきたいと思います！



ゆり組だより



いよいよ夏本番、暑い日が続いていますね！みんなが楽しみにしていたボディペイント遊びでは、好きな色の絵の具をたっぷり手足につけて、冷たい感触や色が混ざり合う面白さを感じながら遊びました。大胆に顔や体全体に絵の具を塗って楽しんだり、友達同士や保育士と絵の具をつけあったりと、思い切り楽しむ姿が沢山見られました！画用紙にみんなの手形や足形をたくさん付けて出来た絵は、いろんな色が混ざりあい素敵な作品に仕上がりました。普段はなかなか出来ない楽しい体験ができ、素敵な思い出になったと思います！年長のクッキング活動では【夏野菜ピザ】作りに挑戦！エプロン、三角巾、マスクを身につけやる気十分！綺麗な丸型になるように生地を伸ばしたり、4種類の具材とチーズを一人一人好きな順番で自由に盛り付けを楽しみました♪盛り付け方が三者三様で、個性たっぷりのピザが完成しました。おやつの中には、ゆり組さんが手作り帽子を被ってピザ屋さんになりきり、さくら組さんとひまわり組さんにピザをお届け。お友達が喜んでくれた姿を見て、とても嬉しそうでした♪これからも色々な行事を通じて沢山思い出を作っていくと思います。気温が高く蒸し暑い日が続きますが、しっかりと休息を取りながら体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいです。



給食だより

毎日暑い日が続く、夏本番となりました。日差しも強くなり、汗もたくさんかき体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養、睡眠を心掛けて夏バテや熱中症に負けないように過ごしましょう。

《暑さに負けない食事のポイント》

- ①一日三食きちんと食事をとる。食事を抜くと栄養だけでなく、水分も不足するため、熱中症のリスクを高めてしまう可能性があります。食事に汁物を取り入れると水分、ビタミン、ミネラルが補給しやすく、おすすめです。
- ②肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を食べる。特に豚肉に多く含まれるビタミンB1は、疲労回復の働きがあるため、この時期におすすめです。ビタミンB1はニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎと一緒に食べると吸収が良くなります。
- ③旬の夏野菜を食べる。トマト、きゅうり、なす、ゴーヤ、ピーマン、オクラ、とうもろこしなど、夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、豊富なビタミン類やカリウム、水分が含まれています。そのため、夏バテや熱中症の予防に効果的だと言われています。また紫外線から肌を守ったり、胃腸の働きを整えたりする作用も期待できます。
- ④香りや酸味、スパイスで食欲アップ。焼き魚やてんぷらにレモン汁をかけるとさっぱりします。炒め物にカレー粉やニンニク、生姜を加えるとスパイス効果で食が進みます。酸味のある梅干しやレモンに含まれるクエン酸には疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。暑い夏は、さっぱりとしたそうめんなど炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものばかりとり過ぎると胃腸の調子を崩し栄養が偏り、夏バテしやすくなります。食事は量より質を意識してバランス良く、そして水分補給をしっかり行い、暑い夏を乗りきりましょう。