

# きしほいくえんだより



## 子どもの望ましい姿

- ★夏ならではの遊びを友達と楽しむ
- ★休息をとり、水分補給をしながら健康に過ごす



## 7・8月の体操教室

7月 3日（月）年少 年中 年長  
10日（月）年少 年中 年長

8月 7日（月）年少 年中 年長  
21日（月）年少 年中 年長

※7・8月の体操教室はプール活動になります。



## 今月の歌「うみ」

- うみはひろいな おおきいな  
つきがのぼるし ひがしずむ
- うみはおおなみ あおいなみ  
ゆれてどこまで つづくやら
- うみにおふねを うかばせて  
いってみたいな よそのくに



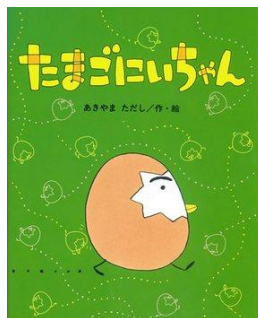
先日各ご家庭で七夕の短冊にお子さんの願い事を書いていただきました。とてもうれしそうに「先生、見てー」と短冊を見せてくれました。大きな笹を色とりどりの飾りや短冊で飾り付けるのを子どもたちは楽しみにしているようです。また、7月はプールや水遊びも始まります。季節ならではの活動を通して健康な身体をつくっていききたいと思います。



## 7月の行事予定

7月 3日（月） プール開き  
7日（金） 6. 7月誕生会

## 今月のおすすめ絵本「たまごにいちゃん」



絵・作：あきやまただし  
出版社：鈴木出版

本当はもう、たまごから出ているはずのたまごにいちゃんは、ずーっとたまごでいたいと思っていました。

だって、たまごだったらお母さんにあたためてもらえるから。ところがある日、たいせつなたまごのからにひびが入ってしまって…。成長する子どもの心の揺れをユ一モアたっぷりに描いたお話です。

## 虫刺されに注意しましょう！

蚊やぶよに刺されるとかゆみからかき壊し、とびひや伝染病の原因になることがあります。予防をし刺された場合は早めの処置をしましょう。

# 子どものすこやかサポート

夏の感染症が流行り始める時季です。暑さ等で体力が落ちてくると感染症に罹りやすくなります。十分な休息とバランスの良い食事を取り、体調管理にご注意ください。

## 3大夏かせの症状

### プール熱



- ・のどの痛み
- ・目の充血・かゆみ
- ・40℃近い高熱
- ・関節痛・頭痛・腹痛も

### 手足口病



- ・手足に水ぶくれ
- ・口内に粘膜疹又は口内炎
- ・高くても38℃程度の発熱

### ヘルパンギーナ



- ・突然の39℃前後の発熱
- ・口中の水疱
- ・のどの痛み・嘔吐・腹痛

～罹患した場合～

プール熱は意見書、手足口病・ヘルパンギーナは登園届を提出して下さい。

## ☆のどが痛い時、食欲がない時の食べ物



- 熱いもの
- 冷たすぎるもの
- 辛いもの
- すっぱいもの
- にがいもの



- のどごしがよいもの  
ゼリー、ヨーグルト、パパロア、プリン、ポタージュスープなど
- 消化のよいもの  
お粥、パン粥、煮込みうどん、煮た野菜(ほうれんそう、にんじん、大根、じゃがいもなど)、豆腐、茶碗蒸し、白身の魚など

## おきゅうしょくばくばく すくすくの おてつだい

うっとうしい梅雨から本格的な夏へと移行しますが、この時期は食欲が一番落ちる頃です。暑さに負けない体力づくりの為に日頃よりバランスの良い食事を心がけ厳しい暑さを乗りきりましょう！7月はさっぱりと美味しく食べられるメニューのなかからレシピを紹介します。

### 鶏のさっぱり煮

<材料：4人分>

- |      |       |   |
|------|-------|---|
| 鶏もも肉 | 400g  | ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。                    |
| にんにく | 1かけ   | ② にんにくはつぶし、生姜は皮つきのまま薄切りにする。               |
| 生姜   | 1かけ   | ③ 鍋に②と調味料を入れ煮立たせる。                        |
| 酢    | 100cc | ④ 煮立ったら鶏もも肉を入れ蓋をして、中火で20分煮て肉に火が通ればできあがり！！ |
| しょうゆ | 100cc |   |
| 水    | 50cc  |   |
| 砂糖   | 大さじ3  |   |

酢や梅干には食欲増進・疲労回復の働きがあります！



### 青梗菜としめじの梅和え

<材料：4人分>

- |      |      |                                  |
|------|------|----------------------------------|
| 青梗菜  | 1株   | ① 青梗菜は4cm幅に切る。しめじは、根元を切り落とし、ほぐす。 |
| しめじ  | 50g  | ② 青梗菜としめじは茹で、冷ましておく。             |
| 梅干   | 1～2粒 | ③ 梅干はたたいて、めんつゆと混ぜ合わせる。           |
| めんつゆ | 大さじ1 | ④ ②と③を和えればできあがり！！                |