



# きしほいくえんだより

梅雨の晴れ間の日差しが一段と厳しくなり、夏がいよいよ到来します。7月7日は子ども達も楽しみにしている七夕です。暦の上ではこの頃を小暑というそうです。本格的に暑くなってくるようなので水分補給を十分行い、熱中症予防に努めていきたいと思います。

## 7・8月の行事

- 7月 2日(月) プール開き
- 5日(木) 年長児和太鼓教室
- 6日(金) 6.7月誕生会
- 19日(木) 年長児和太鼓教室
- 25日(水) ECC
- 8月 2日(木) 年長児和太鼓教室
- 22日(水) ECC
- 23日(木) 年長児和太鼓教室

## 7. 8月の体操教室

- 7月 2日(月) 年少・年中・年長
- 9日(月) 年少・年中・年長
- 8月 6日(月) 年少・年中・年長
- 20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。

## おねがい

・寝具袋、上履き、コップ、コップ袋は定期的に洗い、衛生を保ちましょう。

## 今月の絵本

### 『おじいちゃんがおばけになったわけ』



作：キム・フォックス・オーカソン  
 絵：エヴァ・エリクソン  
 訳：菱木 晃子

夜になって死んじゃったはずのおじいちゃんが僕の部屋に！この世に忘れ物がある人はおばけになるらしい。

おじいちゃんが忘れていた事とはなんだったのでしょうか…。

「死」がテーマの絵本ですがユニークで愛らしいお話です。

## 今月の歌

### アイスクリームのうた

おとぎばなしの おうじでも むかしはとても  
 たべられない アイスクリーム アイスクリーム  
 ぼくは おうじではないけれど アイスクリームを  
 めしあがる スプーンで すくって  
 ピチャチャチャ したに のせると トロントロ  
 のどを おんがくたいが とおります  
 プカプカ ドンドン つめたいね ルラルルラ  
 あまいね チータカタッタッタッ おいしいね  
 アイスクリームは たのしいね

# 子どものすこやかサポート

## 子どもの生活リズムが乱れるとどうなるの？

寝不足や栄養不足、運動不足が起きてしまいます。

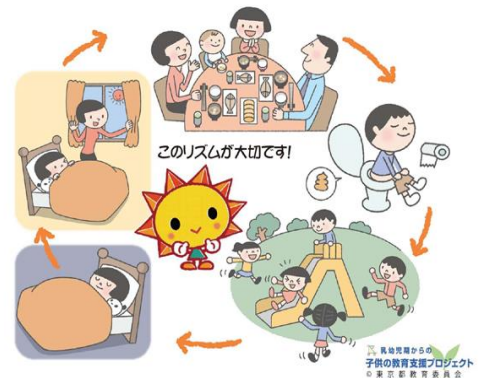
- 十分な睡眠がとれないと日中体を動かすエネルギーがでない。
- 運動をしないとお腹が空かず食事をしっかり摂れない。
- 食事がとれないと運動に必要なエネルギーが摂れず、運動しなくなる悪循環に繋がる。



<睡眠> ★ 1~2歳：11~14時間 ★3~5歳：10~13時間  
(昼寝の時間を含む)

<食事> 朝昼晩、決まった時間に食事をすると、睡眠や排便のリズムが整います。毎日の食事時間がバラバラだと間食が増えたり、昼食や夕食時にお腹が空かなかったりします。

<遊び> 遊びを通して日中に体をたくさん動かすことで、お腹が空き、夜は眠くなるといったリズムが自然と作られていきます。



幼児期の子どもは時間の感覚が身につけていないので、1日の中で睡眠、食事、遊びの時間をしっかりと決めることが大切です。現在の子どもの生活リズムを振り返り、生活リズムを整えていきましょう。

## おきゅうしょく ぱくぱく すくすくの おてつだい

### 旬を味わう

梅雨明け間近の7月となりました。今の時期は旬の食材がいっぱい！！いろいろなものをもりもり食べて、これからの暑い時期を元気いっぱい過ごしましょう！

旬の食材には良いことがたくさん！！

- ①栄養価が他の時期に比べ高い。
- ②一年で最も味が良い時期。
- ③たくさん市場に出回るため安価。

#### 7月に旬を迎える食材

野菜…トマト、キュウリ、シソ、ナス、トウモロコシ、モロヘイヤ、ゴーヤ、オクラ等  
魚介…アジ、カジキ、ウナギ等  
果物…ビワ、スイカ、メロン、マンゴー、モモ、パイナップル等

#### オススメの食材 『カジキ』

カジキマグロは夏に旬を迎える魚です。あごが剣のように長く飛び出しています。カジキに多く含まれるDHAは頭の働きを活発にする重要な栄養素になります。

#### 夏の魚を使ったレシピ「カジキのマヨネーズ焼き」

##### 材料（4人分）

- ・カジキ切り身 4切れ
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・しょうゆ 小さじ3
- ・塩 少々
- ・パセリ 適量

##### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにしてフライパンで炒める。
- ② ボウルに①とマヨネーズ、しょうゆを合わせる。
- ③ フライパンに油をしき、塩を振ったかじきを火が通るまで焼く。
- ④ 焼けたかじきの上に②を乗せ、トースターで約5分間加熱する。
- ⑤ みじん切りのパセリを上飾りにし、皿に盛りつけて完成！

