



きしほいくえんだより

例年より暑い日が続いていますが、子どもたちは暑さに負けず、元気に園庭を駆け回っています。運動会の練習にも熱が入り、「せんせいきょうはりレーやる?」「パラバルーンたのしみ!」と目を輝かせながら練習しています。運動会当日が待ち遠しいですね。そしてこれから雨の日が増え、本格的な梅雨の時期になります。戸外で遊べない分、室内で様々な工夫をしながら楽しく過ごしていきたいと思えます。



6・7月の体操教室

- 6月 3日(月) 年少・年中・年長
 10日(月) しか・らいおん・くじら
 7月 1日(月) 年少・年中・年長
 8日(月) 年少・年中・年長

※7月はプール活動となります。

園服、その他備品販売について

毎月末日までにお申し込み下さい。翌月上旬に受け渡しとなります。申し込みはお早めをお願い致します。



今月の歌 「ニヤニユニョの天気予報」

ねねネコがね ナニヌネノ
 シッポをたてたら いいてんき ニヤン
 ニヤニユニョ ニヤニユニョのてんきよほう
 あがりめ まわりめ ニヤンコのみ
 ニヤーオオオーニヤーオ

6・7月の行事予定

| | |
|----------|-----------|
| 6月 7日(金) | 第44回運動会 |
| 20日(木) | 年長児 和太鼓教室 |
| 26日(水) | ECC |
| 27日(木) | 年長児 和太鼓教室 |
| 28日(金) | 食育活動 |
| 7月 1日(月) | プール開き |
| 4日(木) | 年長児 和太鼓教室 |
| 5日(金) | 6・7月誕生会 |
| 18日(木) | 年長児 和太鼓教室 |
| 24日(水) | ECC |

今月のおすすめの絵本



おいしいしろくま
 作・絵：柴田 ケイコ
 出版社：PHP研究所

「たべものの なかに はいってみたら どんな かんじかな?」そんな思いつきからはじまる、食いしん坊しろくまの愉快的な妄想物語。しろくまが食べ物の中に入って、全身でおいしさを味わいます。

読み聞かせをしているとお腹がすいてきちゃうかも……!?

子どものすこやかサポート

梅雨時になると体調を崩しやすくなります。

湿度が高いと皮膚の表面の汗が蒸発せずに皮膚に残ったままになってしまい、体温の調節がうまくいかなくなります。また、汗が蒸発せずに皮膚の表面に残る状態が長く続くと汗腺=毛穴が広がりにくくなり、汗をかく機能自体が弱くなります。



体内に老廃物がたまりやすくなり、身体がむくんだり、だるくなったりしてきます。その状態が続くと、自律神経の働きにも障害が生じて、体温の調節自体ができなくなってくることもあります。

保育園では、汗をかいたときには、着替えをしています。忘れずに着替えの補充をして下さい。(お子さんにハンカチを持たせて、こまめに汗を拭くのもいいですね) また、家に帰ったらシャワーを浴びるなどの配慮をしてあげてください。

熱中症
予防



暑さに慣れないこの時期、体温調節が上手いかず熱中症になりやすくなります。朝ご飯を食べ、水分を十分にとり、熱中症に気をつけましょう。

おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



咀嚼の
大セリ



食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、からだにうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

咀嚼に役立つ食材

- 薄いもの
(レタス、わかめ)
- 皮が口に残るもの
(豆、トマト)
- 硬くて噛み切りにくいもの
(かたまり肉、エビ、イカ)
- 弾力のあるもの
(こんにやく、かまぼこ、きのこ)
- 口の中でまとまらないもの
(ブロッコリー、ひき肉)
- 唾液を吸うもの
(パン、ゆで卵、さつまいも)