



きしほいくえんだより

令和になって初めての七夕です。子どもたちが目を輝かせて色とりどりの飾りを作ってくれました。その飾りをもって3日に年長児が里山民家で笹飾りを行います。子どもたちの想いと願いが彗星と織姫に届くといいですね。

7・8月の体操教室

7月 1日(月) 年少・年中・年長
 8日(月) 年少・年中・年長
 8月 5日(月) 年少・年中・年長
 26日(月) 年少・年中・年長

※プール活動となります。

お知らせ

令和2年4月からの
 開所(保育)時間は
7:00~19:00となります。

7・8月の行事予定

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
8月	1日(木)	年長児 和太鼓教室
	22日(木)	年長児 和太鼓教室
	28日(水)	ECC

今月のおすすめの絵本



なつのおとずれ
 作・絵：かがくい ひろし
 出版社：PHP研究所

今月の歌 「おばけなんてないさ」

おばけなんて ないさ
 おばけなんて うそさ
 ねぼけたひとが みまちがえたのさ
 だけどちょっと だけどちょっと
 ぼくだって こわいな
 おばけなんて ないさ
 おばけなんて うそさ



かたつむりの気象予報士さんが、梅雨明けはもうすぐでしょうと知らせました。メロン、スイカ、セミ、カブトムシ、かき氷にアイスクリーム、扇風機にひまわり…夏の風物詩たちの出番がいよいよやってきたのです。よーい どーん!!みんないっせいに走り出します。

流しそうめんの竹にのって、太陽のおクチにすべりこんだら、太陽の光とともに『夏たち』がふりそそぎます。さあ、夏の始まりです!

👉 7月21日(日)は参議院議員選挙の投票日です。投票に必ず行きましょう。



子どものすこやかサポート



子ども達が楽しみにしているプール活動が始まります。体調の見分け方として、子どもが元気でよく動き、よく食べ、ちゃんと眠れていることがポイントです。また、お母さんの「いつもと違う」という気づきが大切です。十分な休息と朝ご飯を食べ、暑さに負けないよう体調管理に注意していきましょう。

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

これらの病気は、登園届・意見書が必要になります。

もし、罹患してしまった場合は保育園にお知らせください。



おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



夏野菜を食べよう

夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、汗をかいて失ったカリウムを補給し、火照った体を内側からクールダウンしてくれます。また、彩り豊かで食欲を増進させます。生のまま食べることができる野菜が多いので、夏の火を使う調理も軽減されます。

〈トマト〉 食欲増進。風邪予防もしてくれます。

〈キュウリ〉 体を冷やし、むくみをとります。

〈パプリカ〉 免疫力を高め、日焼けした肌を綺麗にしてくれます。

〈ナス〉 疲労回復を助け、夏バテ予防になります。

〈トウモロコシ〉 食物繊維が豊富で便秘改善になります。



和風ラタトゥイユ

材料

ナス	1本	赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個	玉ねぎ	1/2個
みじんんにんにく	少々	カットトマト缶	1缶
オリーブ油	少々	料理酒	100cc
みりん	50cc	濃口醤油	50cc
パセリ	少々		

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ、ニンニクの香りが出てきたら野菜を加え炒める。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、カットトマト缶を加え、煮込む。
- ④ 調味料を入れ、パセリを入れたら完成です。