

# きしほいくえんだより



いよいよ夏本番です！涼しい日が続いた梅雨から一変、暑い毎日がやってきますね。子どもたちが大好きな花火や海、お祭り等、様々なイベントを楽しみながら、暑さを乗り越えていきましょう。



## 8・9月の体操教室

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。

9月 2日(月) しか・らいおん・くじら組  
9日(月) ひつじ・きりん・ぞう組



おおきなすいどう キュッ  
カバさんがおててを ゴシゴシ  
とってもきれいに なっちゃった  
おみずもちゃーんと とめました  
キュッ

おおきなすいどう キュッ  
カバさんがおかおを ゴシゴシ  
とってもきれいに なっちゃった  
おみずもちゃーんと とめました  
キュッ

おおきなすいどう キュッ  
カバさんがからだを ゴシゴシ  
とってもきれいに なったのに  
おみずのなかから でてこない  
アラ

## 8・9月の行事予定

8月	31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
9月	2日(月)	お迎え訓練
	5日(木)	年長児 和太鼓教室
	6日(金)	8・9月誕生会
	13日(金)	保育参観
	19日(木)	年長児 和太鼓教室
	25日(水)	ECC
	28日(土)	あきまつり

## 今月のおすすめの絵本



ばけねこぞろぞろ  
作・絵：石黒 亜矢子  
出版社：あかね書房

かあさんはねこが大好き。おれがねこにいじわるすると、化け猫に仕返しされるよという。そんなのこわくなかったけれど、家ねこも、のらねこも、実はみんな化け猫だって。どうしよう…!?

ぶきみでかわいい妖怪ねこたちが登場する絵本。家ねこのトンに助けられながら夜の町を冒険する主人公は、化け猫の仕返しをかわすことができるかどうか。両開きのページでは、ねこたちが夜の町をねり歩く、化け猫たちのパレードが楽しめます。

# 子どものすこやかサポート

日本の夏の特色である高温多湿。体温上昇による多量の汗によって、皮膚にある汗の通り道や出口が詰まり、汗が体の外に排出されず周辺の組織を刺激することで起きる炎症反応があせもです。

軽 あせもが悪化すると… 重		
<b>白あせも</b>  ■かゆみなし ■放っておくと治る	<b>赤あせも</b>  ■かゆみあり ■かくと広がる	<b>とびひ</b>  ■黄色ブドウ球菌 ■水ぶくれなど ■他人にうつる

## 日常生活でできる予防法

### <皮膚を清潔に保つ>

エアコンのドライ機能などを上手に利用して、汗をかかないように工夫しましょう。  
汗をかいたらこまめに拭くかシャワーを浴びるなど、皮膚を清潔に保ちましょう。

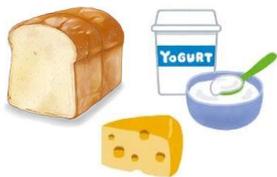
### <通気性を工夫する>

通気性の良い肌着を着たり、赤ちゃんの寝具には汗取りパッドを追加するなど、汗の排出されやすい条件を考えた環境をつくりましょう。

### <市販の薬を使う>

かゆみを我慢できずにかいてしまうと、患部をよけいに悪化させたり、そこから細菌に感染したりすることもあります。通院をする、市販の薬を使用するなどして、かゆみや炎症を和らげましょう。

# おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



## 発酵食品のすゝめ



### 日本の国菌 麹菌(こうじきん)

国歌、国鳥等と同じく日本を代表する菌。それが麹菌と親しまれているニホンコウジカビ(A・オリゼー)です。味噌・醤油・漬物・味醂・甘酒・日本酒等を作るのに不可欠な菌であり、日本人の食事と健康を太古から支えてきた菌です。このコウジカビを米や麦・大豆等に繁殖させたものを麴(こうじ)と呼びます。

**発酵(はっこう)と腐敗(ふはい)の違い**  
腐敗も発酵もどちらも目に見えない菌が引き起こす現象です。人間にとって良い結果が起きた場合は発酵、悪い結果となった場合は腐敗と表現します。

### 発酵食品を食べるメリット

- 腸内細菌のバランスを整えて便通の改善や、免疫機能を上昇させる。
- 発酵により旨味成分が上昇する。また、芳しい風味がつくことにより食材が美味しくなる。
- 有害な菌の繁殖を抑え、保存性が高まる。

### 暑い夏に<豚肉の塩麴炒め>がおすすめです!

材料 (3人前)

<作り方>

豚肩ロース 180g

1、肉を適度な大きさに切り、Aに漬ける。

長葱 1/2本

2、長葱を斜めにスライスし、1と炒める。

塩麴 18g

A酒 小さじ2

にんにく 小さじ2