

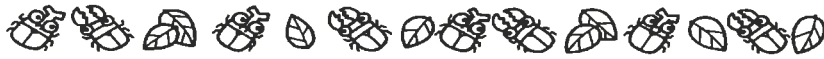
かほく あい こども園だより 7月号

令和元年6月28日 7月号

社会福祉法人 敬愛信の会

かほく あい こども園

発行責任者 園長 八矢 好幸



「食」を子育ての柱の一つに

園長 八矢 好幸

6月13日は保育参観と親子給食が実施されました。卯月管理栄養士が栄養素に関する話をクイズ形式で行った後、普段子ども達が食べている給食を保護者の皆さんと一緒に食べ、食事の様子も見ていただきました。感想の中に「とってもおいしいです。」「作り方を覚えたいです。」「おつゆはこんなに薄味なんですわね。」「家ではあんなに食べないのにずいぶんと食べるんですね。」などの感想を寄せていただきました。毎日家庭でも親子一緒に食事をしていると思いますが、こども園で保護者や友達と一緒に食べる今回の親子給食は、笑顔いっぱいの楽しい時間となりました。

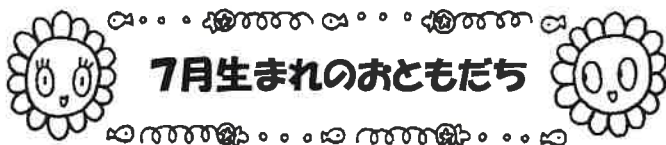
さて、6月21日に歯科検診が行われましたが、歯科医院の先生から、食事指導の資料をいただきました。その中に大変示唆に富んだ内容がありましたので紹介させていただきます。

その一つは、牛乳に含まれるカルシウム分(100g中110mg)より干しワカメ(960mg)、干しヒジキ(1400mg)、煮干し(2200mg)、干しエビ(7100mg)がはるかに多いことがわかりました。大根・小松菜・大豆にも牛乳以上のカルシウムが含まれています。手早く摂取でき吸収も良い牛乳がおすすめですが、煮干し等が入ったワカメや野菜のみそ汁を常にとる中で、カルシウムを十分に摂りたいものです。

もう一つは、「子どもの食生活10の提案」というのがありました。⑤まで紹介します。

- ①しっかり外遊びをさせよう。～空腹は最大の御馳走です～
 - ②子どもの飲み物は水・麦茶・ほうじ茶を。～飲み物は水分補給であってカロリー補給ではない～
 - ③朝ご飯をしっかりと食べさせる。～ご飯とみそ汁を～
 - ④子どものおやつは食事。～おにぎりやさつまいも・トウモロコシ等を。菓子類やスナック菓子等は極力避けたい～
 - ⑤油型の主食は週に2・3回まで。～ラーメン・パスタ・ハンバーガー等～
- これらのことについて①から順に見直して欲しいとのことでした。

食事は体と心をつくる大事な生活の柱です。毎日のことですので、意識してできるところから実践してみたいかがでしょう。



7月生まれのおともだち

個人情報のため
削除しています

7月のおともだち プール・水遊び

- ※毎朝必ずお子さんの健康状態を観察してください。熱や下痢、とびひがある時はプールに入れません。(前回配布した健康便りを参考にしてください)
- ※プールカードに記入がない場合は、プールに入れることができません。必ず記入してください。
- ※髪の毛の長いお子さんは必ず結って、水泳帽子の中に髪が入るようにしましょう。飾りのないゴムが適しています。
- ※持ち帰った水着は必ず洗って次の日に持たせてください。天候をみて入ります。
- ※プール周りの人工芝部分、コンクリート部分は土足で上がらないようにしましょう。



本日のプール開きでは、年少・年中・年長組が水の神様にみんなで手を合わせてプール遊びの安全を祈願しました。残念ながら水温が低く入れませんでした。暑くなりましたらどんどん遊びたいと思います。

1・2歳児は来週、お天気の良い日にプール開きを行います。楽しみにしてください。

6月13日

保育参観



1歳児・お家の方のお膝の上で
にっこにこ月

保育参観へのご出席ありがとうございました。お家の方が園に関心を寄せてくださっていることを嬉しく思っております。

ちょっぴり緊張していつもと違う様子を見せていた子ども達でしたが、生き生きとした表情や笑顔を見ていると、やっぱりお家の方と一緒に過ごす時間が一番好きなんだなあ、と改めて思いました。

たくさんの感想もありがとうございました。一つ一つ、大事に読ませていただきました。



年長児・あいあい原っぱ
で自然探し!



2歳児・
どこに貼ろうかな♪一緒だと楽しいね。



年少児・お家の人と一緒に七夕飾りを作ったよ。



年中児・園庭でたくさん遊んだよ!

次は11月7日(木)にフリー参観、1,2歳児の生活発表会を予定しております。楽しみにしててください。

行事予定

7月

- 1日(月) 眼科検診(年少・年中・年長児)
- 3日(水) ひなのこども園交流会(年長児)
- 5日(金) 誕生会・七夕まつり
- 8日(月) 身体測定(1・2歳児)
- 9日(火) 身体測定(年少児)
プラネタリウム(年長児)
- 10日(水) 身体測定(年中・年長児)
- 11日(木) 園外活動(年中児)
- 12日(金) 交通安全大会リハーサル(年中児)
布団持ち帰り日
- 17日(水) 園外活動(年長児)
- 18日(木) 耳鼻科検診(年少・年中・年長児)
手作りべんとうの日
- 20日(土) 交通安全河北町大会(年中児)
- 26日(金) 避難訓練
布団持ち帰り日
地域開放日 午前9:30~11:30
- 30日(火) 園外活動(年少児)
- 31日(水) かもしかクラブ(年少児)

布団を持ち帰っています!

暑くなりましたので、掛け布団はいりません。タオルケットや大判のバスタオルを持たせてください。また枕になるフェイスタオルも忘れず持たせてください。

- ・敷布団
- ・タオルケット(又は大判のバスタオル)1枚
- ・枕用フェイスタオル1枚

汗をたくさんかく季節は、月に2回、布団を持ち帰りますので、シーツやタオルケットを洗って持たせてください。7月は12日と26日の2回、布団を持ち帰ります。

おわがい

お仕事を休んでのサクラノボの収穫手伝いや学校の授業参観・参加などでは土曜保育を利用することができません。お家の方のお仕事がお休みの時は、当日のキャンセルでも構いませんので、ご連絡ください。

夕方の園庭遊びについて~お願い~

お迎え後に園庭で遊んでいくお子さんに「5時の音楽がなったら帰るよ」と促しているのは、帰って早目に夕食を摂り、早目に就寝し、幼児期に必要な睡眠時間を十分に取って、また翌日元気に登園してもらいたいという気持ちからお願いしています。

お約束を守って5時を過ぎたら遊ばずに帰っているお子さんもおりますので、お家の方からお子さんに、早く帰ってご飯食べようね、などお話していただければと思います。

延長保育を利用されているお子さんは、お迎えの時間まで十分に自由遊びを楽しんでいます。お迎え後はまっすぐお家に帰り、できるだけお家でゆっくり過ごしてもらいたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

18日(木)は手作り弁当の日です!

暑い日が続いています。食べ物が痛みやすい季節ですので、お弁当は腐りにくいおかずにし、保冷剤などで冷やしていただくと助かります。