

梅雨入りをし、雨が続いておりますが子どもたちは雨の日も嬉しいようで「長靴みて」「水溜まりをパシャパシャたのしかった」と雨の日を楽しんでいるようです。子どもたちにとっては、晴れの日も雨の日も同じように嬉しい日のようですね。暑い日や寒い日と気温差が続いておりますので、子どもたちの体調面にもこまめに見ていき気を付けて過ごしていきたいと思ひます。



今週からは、水遊びも始まり子どもたちはとても楽しみにしております。プールバックを持ってきてくれると「私のはこれだよ」「おさかなの水着」と嬉しそうにお話をたくさんしてくれています。子ども園での初めての水遊びですね。水の感触や心地よさを感じることやルールを守ることを知りケガや事故のないようにこれからの水遊びも楽しんでいきたいと思ひます。

また、子どもたち同士の間わりも少しずつ自分の世界からお友だちへと興味を持ち始めております。自分の楽しんでる遊び中やお隣の席のお友だちなど様々な場面からではありますがブロック遊びが好きなお友だち、おまごごとが好きなお友だちなどと自分の興味のあることからお友だちを知り、お名前やマークを覚えることで更に関心が芽生えております。まだ、自分の好きなことも多く好きなことを楽しんでおりますがこれからの活動や遊び、日々のことを経験し年少組のお友だちのことを知り間わりを増やしていきたいと思ひます。その中で、子どもたちから「○○だよ」など子どもたちが色々なことを教えてくれるようになり、自分だけのことでなくお友だち同士でのことも教えてくれます。お互いの意見もありますのでじっくりと聞くようにすることで、少しずつ成長をし「こうしたかった」など言えるようになってきております。また、その都度、「こうしたら良かったね」と具体的な伝え方などをお伝えしています。これからも友だちとの間わりでは『言葉』で気持ちを伝えられるようにしていきたいと思ひます。



(年少組チーム担任 小山詩織)

## 直前インフォメーション

### ○サマースクール

7月1日(金) 園内にて夏のお楽しみを行います。詳細はHPに手紙をUPしておりますのでご確認ください。

### ○七夕について

7月1日(金) 園で製作した七夕飾りと、笹を1人1本持ち帰ります。降園の際、保護者の方がお持ちください。

### ○終業式

7月22日(金) **ネクタイ・リボンの着用を忘れず**をお願いいたします。

### ○夏季保育

詳細はHPに手紙をUPいたしますのでご確認ください。

### ○絵の具遊びについて

絵の具を使用した活動を行います。汚れても良いTシャツ・ズボンを6月30日(木)までにお持ちください。

### ○登園・降園について

登降園の際に、ベビーカーや抱っこで来ている方が見受けられます。歩く習慣を身につけるためにもベビーカーや抱っこではなくお家の方と一緒に手を繋ぎ登園、降園をお願いいたします。(尚、自転車での登降園の方は駐輪場から歩いてお越しください)



**※WEL-KIDSにてお休み申請をいただく際、「熱・鼻水」など、必ず理由を入れてご登録ください。また、コロナ対応でお休みされる場合にも理由を入れてご登録いただきますよう何卒よろしくお祈りいたします。**



## 7月の目標

- ・夏の遊びを保育者や友だちと一緒に思い切り楽しむ
- ・支度や着替え、食事など簡単な身の回りのことを自分で行おうとする



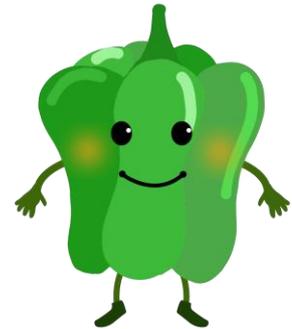


## 食育について

給食の際に子どもたちに伝えていることをご紹介します。

ぜひ、ご家庭でも行ってみてください。

### 夏の野菜 ピーマン



以前に給食で「ピーマンの肉詰め」ができました。苦手な子も少しは食べてみました。

ピーマンの栄養や苦みを消す方法などお伝えします！！

ピーマンの苦味とは？

飲み込めずに咀嚼すればするほど、子どもは苦味を感じてしまいます。大人と比べて3倍も敏感とされる子どもの味覚。ピーマンの苦味を強く感じるのは仕方がないことかもしれません。

ピーマンの苦味の正体はクエルシトリンというポリフェノールの一種であり、お腹の調子を整えるなどもある成分です。

ピーマンの栄養

・ビタミンA ・ビタミンC ・食物繊維

お腹をきれいにしれてくれたり、悪いばい菌から体を守ってくれます。

苦みのない切り方

繊維に沿って縦切りに！

ピーマンの苦味と香りを抑えるには、切り方がポイントです。

ピーマンの繊維と細胞は、ヘタから底部に向かって縦向きに入っています。つまり、細胞が壊れにくく、クエルシトリンとピラジンの流出が抑えられる切り方は、繊維に沿って縦切りにすること。

輪切りやみじん切りは、苦味と香りを楽しみたい場合におすすめです。

苦味成分の主体であるクエルシトリンは脂溶性なので、油を使った調理で苦味をかなり軽減できます。ビタミンAの吸収率もアップするので一石二鳥です。

子どもにはピーマンを食べることで具体的にどうなるのか伝えると良いですね。

「骨が元気になって大きくなるよ」「お肌がピカピカになってかわいく（かっこよく）なるよ」など、子どもにわかりやすい言い方、食べたくなるおすすめ方を探してみてください。