

暑い日が続き、夏の訪れの気配を感じる頃となりました。今年度は、コロナ感染対策をしっかりと行いながら、遊び方も工夫した上でついにプールを出しての水遊びを行うこととなりました。年中組の子どもたちは、初めて見る大きなプールに大興奮でした。

先日は、保育参観に足を運んでいただきましてありがとうございました。いつもと違う雰囲気緊張しているお友だちもいましたが、元気な子どもたちの姿や、時には落ち着いて座る場面など、普段ご家庭ではなかなか見ることのできない園でのお子様の一面もご覧いただけたのではないのでしょうか。日々保育をする中で、担任としても子どもたちの姿からちょっとした成長を発見するととてもうれしく思います。

外遊びの大好きな子どもたち。外遊びでは砂場で遊ぶ多く見られる姿から、身体を動かす活動を取り入れようと、年中組全員で『しっぽ取りゲーム』を行いました。ネズミ役とネコ役に分かれ、ネコはリボンのしっぽをつけたネズミを追いかけてよりしっぽを多く取れたネコが勝ちという単純なゲームです。しかしこの1つのゲームの中でもしっぽを取られると悔しさから泣いてしまったり、しっぽを取られることが嫌なのでネズミ役は絶対にやらないお友だちなど、様々な子どもたちの個性が見られました。そして、遊びを通して「ルールのある遊び」を集団で行うことで、「ルールを知り、守ることで



みんなで楽しめる」ということについても理解することが出来たように感じます。この日の活動をきっかけに、外に行くたびに「先生、しっぽ取りゲームやりたい!」と言って元気に走り回る姿が見られるようになりました。いつの間にかおしりにしっぽがたくさんついており、子どもたちが「先生しっぽついてるよ!早く逃げて!」と言ってたくさんのネコたちにしっぽを追われ、子どもたちと元気いっぱい楽しい毎日を過ごしております。

1学期も残りわずかとなりましたが、子どもたちが遊びの中で発見した学びや気づきをしっかりと受け止め、一人ひとりが自分らしさをたくさん表現して、笑顔で過ごしていけるよう保育に努めてまいります。
(年中組チーム担任 福田莉子)

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。

○デイリークッキング

次回は7月11日(月)となります。前回お持ちいただいたスマック・三角巾を使用いたします。

○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。

○個人面談週間

7月26日(火)～8月31日(水) HPに手紙をUPいたしますので確認の上、web回答フォームよりご回答ください。

※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をお願いいたします。



7月の目標

- ・水遊びを存分に楽しみ、開放感を味わう
- ・気の合う友だちと好きな遊びを存分に楽しむ
- ・自分の考えを伝えながら、友だちの気持ちにも気付く



7月の歌紹介

子ども園でも歌っているうたです。

ご家庭でもお子様と一緒に歌ってみてくださいね。

たなばたさま

作詞：権藤はなよ 作曲：下総 一

1 ささのはさらさら のきばにゆれる
おほしさまきらきら きんぎんすなご

2 ごしきのたんざく わたしがかいた
おほしさまきらきら そらからみてる



ぼくのミックスジュース

作詞：五味太郎 作曲：渋谷 毅

1 おはようさんのおおごえと きらきらのおひさまと
それにゆうべのこわいゆめ みんなミキサーにぶちこんで
あさは ミックスジュース ミックスジュース ミックスジュース
こいつをぐぐっとのみほせば きょうはいいことあるかもね

2 ともだちなかよしうたごえと すかっとはれたおおぞらと
それにけんかのべそっかき みんなミキサーにぶちこんで
ひるは ミックスジュース ミックスジュース ミックスジュース
こいつをぐぐっとのみほせば なんでもかんでもいいちょうし

3 あのねそれでおはなしと ほんわかおふろのいいきもちと
それにひざこぞうのすりきずを みんなミキサーにぶちこんで
よるは ミックスジュース ミックスジュース ミックスジュース
こいつをぐぐっとのみほせば あとはぐっすりゆめのなか



7月の絵本

子どもたちが興味を持っている絵本

先生たちのおすすめの絵本を紹介いたします！

「わんぱくだんのかいていたんけん」

作：ゆきのゆみこ・上野与志

絵：末崎茂樹

出版社：ひさかたチャイルド



仲良し3人組がプールで潜りっこ！潜ってみると、そこは海の中。出会ったイルカのマリンと一緒に大冒険の始まりです！折り込まれたページを開いて見開き4ページ分の絵で描かれた『ドルフィンランド』。

じっくりと見て楽しみ、ワクワクドキドキがいっぱいの、夏にぴったりの一冊です♪

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紹介しております。

ぜひご家庭でもおこなってみてくださいね。



夏の暑い時期は、暑さから食欲もなくなり、食事量が減ってしまう、いわゆる『夏バテ』になる方も多いですね。

冷たいものや、のど越しの良い麺類ばかり食べがちですが、そんな時こそ野菜を摂ることが大切です！

今回は、暑くて食欲が落ちる夏だからこそ、野菜を摂った方がよい理由と、夏野菜についてご紹介します。

【野菜を摂ると良い理由】

①水分が多い

食事から摂る水分量は、1日あたり約1リットルほどと意外と多くあります。

夏場に多い熱中症予防には水分の摂取が重要ですが、飲み物ばかり注意しても、食事からの摂取量が減ると、水分不足になる可能性が高まります。

食事の中でも**お米、野菜、果物は水分が多い**のでたくさん摂取すると良いです。

②カリウムが多い

発汗によってナトリウムだけでなくカリウムも失われていきます。**イモ類・シソ・枝豆**はカリウムが多く、汗と共に失われたカリウムを補うことができます。

カリウムは水溶性なので、生食するか知るもの等にして汁も一緒に摂ると良いです。

③ビタミン B1 が多い

イモ類・トウモロコシ・枝豆・インゲンなど夏が旬の野菜は、ビタミン B1 が豊富です。

ビタミン B1 は糖質の代謝を高めるので、夏バテ予防に効果的です。

④ポリフェノールが多い

ナスのナスニンやアントシアニン、ピーマンのアピゲニン、トマトのリコピンなど、**色素の濃い夏野菜**はポリフェノールが豊富です。夏場は多量の紫外線によって酸化されやすいので、野菜を食べて抗酸化作用のあるポリフェノールを積極的に摂取しましょう。

【夏野菜を使った料理】



<夏野菜のキーマカレー>



<夏野菜のミネストローネ>



<夏野菜とツナの冷製パスタ>