

ニコちゃん新聞



社会福祉法人杉の子会 2024
〒169-0072 東京都新宿区
大久保2丁目11番5号
エイビイシイ保育園
TEL 03-3232-9633

いまこ傑作写真集
HPアップ予定日



- ・クラス活動の様子(毎月1日)
- ・誕生日会(毎月1日)

親子遠足 井の頭自然文化園

6月1日(土)晴天に恵まれた中、井の頭自然文化園にて親子遠足が行われました。行く前から楽しめるように、一人ひとりに遠足のしおりを配布しました。しおりの中には、一日のスケジュールやクイズ・マップが載っていて、子どもたちはしおりがクシャクシャになるまで読み、当日を楽しみにしている様子でした。

当日は、元気いっぱい「おはよう！」と集合した子どもたち。どんどん集まる子どもたちの会話は、「お弁当何入ってる?」や「シールラリー楽しみだね!」とワクワクしていました。芝生広場では、園長先生からのお話を聞いた後、乳児と幼児に分かれてレクリエーションを行いました。乳児は、手遊びとまねっこかけっこをしました。上手に手遊びをママやパパに披露したり、おんぶやお姫さま抱っこでかけっこしたりととても楽しそうな表情を見ることが出来ました。

幼児は、真実の親子愛とオセロを行いました。真実の親子愛では、子どもたちが袋を被ると聞いて驚いたかと思いますが、子どもたちは当てるのは難しかったのではないかと思います。オセロは、幼児クラスでは人気の遊びです。保護者の皆様も思わず本気になったという方もいらつしやるのではないのでしょうか。

たくさん動いた後は、待ちに待ったお弁当☆近くのお友だちと、「○○入っているよ!」など楽しそうな会話がたくさん聞こえてきました。お弁当の後は、シールラリー!幼児は、「?」としか書かれていない場所があり難しそうにしている姿も見られましたが、動物園の中をたくさん歩いて無事にゴールすることが出来ていました。ゴールした際に、おやつ(のプレセント♪)達成感に満ち溢れていて、おやつも美味しく食べていました。

最後となりましたが、保護者の皆様朝早くからのご準備ご協力ありがとうございました。

(保育士 富田)



今月の遊び
ウォーターベット
今月はひよこ組の遊びを紹介します。ゆらゆらと中に入っている水の動きや感触を楽しめる玩具です!中に入っているマスコットにも興味津々で子どもたちは手で触り、夢中な様子です。これからの季節に大活躍する遊びの1つです。



いよいよ夏本番です

園長 片野清美



7月に入りました。なぜか梅雨が短かく感じられ暑かったり、むしむししたり変な季節です。子どもたちは、水あそびの時期に入り、かわいい水着を見せてくれたり、楽しい水あそびを待っています。子どもたちはみな元気で保育園に通ってくれています。ありがたいことです。6月月間は毎週土曜日、午後14時より1時間保護者会を開きました。お忙しいなかご参加下さいました。担任より子どもたちの一日の生活やおもちゃ等の説明やお友達とのかかわりなどお話ししました。保護者の皆さま方より色々な質問も出ていました。いつも思うのですが、保護者の皆さま方は、お休みの時など食事会をしたり、どこかへ出かけたりしてコミュニケーションをとられているのですね。よかったです。園長先生も参加しませんか？等お話しがありました。

経験交流研修会が東京で開催いたします。その準備でバタバタと保育をしながら職員みんなで頑張っています。又、少し職員の手が足りず、園長、副園長など保育現場へ入っております。現場に入って保育を見つめ直す事も出来ます。

私は0才から5才児まで各クラスに入って様子がよくわかります。本場に24時間運営していますと、職員が本場によく頑張っているのが頭が下がります。ありがたいです。どのクラスも元気がいいお子さんが多く一人ひとりを受けとめてあげる事が出来ません。しかしそこはプロの保育士です!!安心、安全な保育が大切です。きつくても笑顔を忘れずマイペースな行動で誰から見られてもはずかしくない保育をしていきたいと思えます。保護者の皆さま、パートのシルバートの保育士もお手伝いをお願いしています。よろしくお願い致します。

暑い夏が来ます。7月は東京都知事選挙があり、又、パリでのオリンピックも始まります。とても楽しみです。私はバレーボールの男女の応援をしたいと思っています。

もうすぐ七夕まつり...お願いを冊ぎくに書いて笹につけて下さい。今、7月14日(日)15日(月)も園では先生方は大変です。全国夜間保育園

プーク人形劇



6月14日に、電車に乗って渋谷区にあるプーク人形劇場に行ってきました。初めて行く場所に、出発前から子どもたちはわくわくした様子で「何線に乗るの?」「どこまで行くの?」「近い?」「ど」と質問の嵐!お天気も良く、少し暑かったです。足取りも軽く出発しました!電車に乗る前にルールを改めて伝えると、「はい!」と大きなお返事をし、電車の中でもしっかり守ることが出来ました!会場に着くと、「ここでやるの?」「何が始まるの?」「とソワソワ...1演目の「スイミー」では、綺麗な海の中を表現した装飾に見とれる子どもたちでした。みんなとはぐれてしまったスイミーの心配をしたり、仲間を見つけて「あっちにいるよー!!」と教えてあげたり、馴染みのある物語が人形劇になっていたの、とても楽しめたようです。

2演目の「ゆうびんやさんのお話」では、コミカルな歌もあったり、かわいい小人が出てきたりニコニコ笑顔で見ている子どもたち。ゆうびんやさんに質問されると、元気よく答えていました!そして待ちに待ったお昼ご飯!それぞれ素敵なお弁当をみんなに見せながら美味しく食べて、帰りのルールを守って電車に乗り、無事に帰園しました!

(保育士 井上)

子育て深夜便

今月はこぐま組のお泊まりの様子を紹介します。

夕食が終わるとお楽しみのお風呂の時間!「お風呂に行こう!」と誘うと「やったー!」と大喜びで、あつという間に服を脱いで支度を始めます。あひる組までは「人ずつ入っていたお風呂でしたが、進級してからはお友だちやりす組のお兄さん・お姉さんたちと一緒に入るので、お風呂の中はとても賑やかです。「○○ちゃんと入りたい!」「今誰が入ってる?」とお友だちを意識している様子も見られます。頭からシャワーがかかってもへっちゃら☆髪と身体を洗ってもらい、いざ湯船につかると、まるで

銭湯に来たかのようにくつろぐ子どもたちの姿がとても可愛いです♡恐竜や海の生き物の玩具を湯船に浮かべさせて「ここ遊びをしたり、お友だちや保育者とやりとりを楽しんだりしながらお風呂の時間を過ごしています。お風呂から出る時になると「もっとうりたかった!」「また明日入る!」と、名残惜しそうにしています。お風呂の後はドライヤーで髪を乾かし、歯磨きをして寝る時間まで好きな遊びを楽しみます。

保育時間が長い分、迎えまでの時間をお家にいるようなゆつたりと楽しい時間にしていけるようにしていきたいと思えます。

(保育士 木浦原)

ふくろうくみ



ポカポカ★





【今月のねらい】

★子どもたち一人ひとりに合わせて、生活リズムを整えていくようにする。

★沐浴や湯水遊び等、様々な感触を楽しんだり、ゆったりとした雰囲気の中で触れ合い遊びを楽しむ。

【先月の姿】

空の青さが目にも眩しく



なる季節になりました。保育者や環境にもすっかり慣れて、泣いたり笑ったりと様々な表情を見せてくれる可愛いたまご組の子どもたち。これからも子どもたちの気持ちをしっかりと受け止め、毎日楽しく安心して過ごせるように関わってきたいと思えます。また、一人ひとりの健康状態を把握して、暑さに負けずに身体の清潔に心がけて、これからの夏を快適に過ごしていきます。

【食事】

4月は保育者から食べさせて貰っていた子どもたちも少しずつ、「じぶんで、じぶんで」とスプーンを持つ姿や手掴み食べをしようとする姿が見られるようになってきました。お友だちの側で同じ事をしてみたり、お友だちの側に

近付いて、同じ空間で遊ぶうとする姿が見られるようになってきました。「たれかといっしょにいるのがたのしいなあ。」という、人と関わりを持ちたい成長の表れだと思えます。保育者は無理強いすることなく、子どもと子どもの関わりの中立ちとなるように、そっと近くで見守りを大切にしていきたいと思えます。

【身体遊び】

室内でもたくさん体を動かして、楽しく遊んでいます。ハイハイやつかまり立ち、伝い歩きも上手になり嬉しそうになってきました。お口にうまく運べると、満足な表情も見せてくれます。スプーンも大好きで、両手で器を持ち「ごくごくごく」と自分で飲みたいという意欲も出てきています。ペーパーサインで美味しいを教えてくれる子どもいて、本当に成長を感じます。食事中は、給食の先生も毎日そーっと見に来てくれて、一生懸命に食べる姿をいつも一緒に喜んで下さっています。

なってきました。お口にうまく運べると、満足な表情も見せてくれます。スプーンも大好きで、両手で器を持ち「ごくごくごく」と自分で飲みたいという意欲も出てきています。ペーパーサインで美味しいを教えてくれる子どもいて、本当に成長を感じます。食事中は、給食の先生も毎日そーっと見に来てくれて、一生懸命に食べる姿をいつも一緒に喜んで下さっています。

【室内】

梅雨の時期は、室内ならではの遊びをたくさん楽しんでいきます。

うな子どもたち。自分で歩ける事がとても楽しい子もいます。子どもたちが挑戦し出来た時には、一緒に喜び達成感を味わい、またしてみたいという気持ちを大事にして育てています。毎日少しずつ成長する子どもたち一人ひとりに寄り添いながら、担任全員で見守っていきます。これから夏本番がやってきますが、暑さにも気を付け子どもたちの体調を観察し、こまめな水分補給を行いながら、夏を思いっきり楽しんでいきたいと思えます。

みました。楽器遊びでは、キーボード伴奏に合わせて、手作り楽器を鳴らしたり、身体をリズムに合わせて動かしたりと、子どもたちのノリノリの様子が見られました。わらべ歌遊びでは、保育士の膝の上に座って、「いっぽんばしちよちよち」「いないいないばあ」「いたいのいたいのとんでいけ」等わらべ歌を沢山歌ったりして楽しみました。このようなりズム遊びは、繰り返し行うことで、音と体の動きを覚えていきます。これからまたたくさん楽しんでいきたいと思えます。

(保育士 細川)



【今月のねらい】

★沐浴を通し、暑い夏を快適に過ごせるようにする。

★保育者と一緒に、好きな遊びを充分に楽しむ。

ひよこ組での生活も早いもので3ヶ月が経ちました。少しずつ保育園に慣れ、今では沢山の笑顔を見せてくれるようになりました。

毎日子ども達の笑顔に担任「同も癒され、嬉しく思っています。」

これから、暑い時期になるので体調管理にも気を付けながら、楽しく元気に過ごしてきたいと思います。

【先月の総括】

★お座りも上手になり、様々な玩具にも興味を持つようになった子どもたち。その中でもくるくるチャイムで遊ぶ姿が見られ、付属のボールを1つずつ小さい穴に入れ、ボールがくるくると入っていく様子を眺めて楽しんでいきます。指先の動きも器用になってきたので、指先での遊びを今後取り入れていきたいと思います。

また他の玩具でも子ども達が安全、安心して遊べるように、玩具の消毒も細目に行っていました。

★絵本の読み聞かせ

音の鳴る絵本など子ども達は大好きで、保育者が歌ったりすると手や体を揺らし、リズムを取ったり、絵本を読むと何だるうとじーっとみたり手を叩いてみたりと楽しんでいきます。子どもにとって絵本の読み聞かせは大切な時間なので、これからも沢山の絵本を読み、子ども達がもっと大好きな時間になるようにゆつくりと関わって行きたいと思えます。

★お友だち大好き

少しずつお友だちにも興味が出てきました。すり這いで、お友だちの傍に行つて手を伸ばしてみたり、同じ玩具でもお友だちが持っているのが気になり、取つてみたりして関わろうとする姿が見られました。小さいながら関わろうとする姿をみて、微笑ましく思っています。

また月齢が低いお子さんには、保育者との触れ合い遊びを通して、愛着関係を築けるよう歌遊び・手遊びなどをしてゆつくりと関わりを大切にしていきたいと思います。

(保育士 関口)





【今月のねらい】

★基本的な衛生習慣を保育者と共に行い、夏季を健康に過ごす。

★友だちや保育者と一緒に夏の遊びを楽しむ。

【先月の姿】

☆シール遊び
 「このはがす」という事に興味を持つ様子が見られたので、自分で好きなところに貼って剥がせる遊びをしました。シールを剥がして好きな所に貼り直したり、手元にたくさん集めたりして楽しむ様子が見られました。また貼る際に、「ぺたっ」と言いながら貼る様子もあり、言葉で表現して楽しむ姿も多く見られました。今後子どもたちの様子に合わせ、さらに楽しめる活動を考えていきたいと思えます。また遊びの中でお友だちが何をしているか遊んでいるところをじっと見つめたり、それに手を伸ばしたりする様子も見られるようになりました。お互いの思いがあることを少しずつ伝えていき、時にはぶつか

ることもありすが「○○ちゃんがあひるくみ」と言ったり、よしよしと頭をなでたりして、お友だちに優しく接する様子も増えてきました。今後も遊びを通して、お友だちと遊ぶのが楽しいと感じられるようにしていきます。

☆戸外遊び

先月は梅雨時期とは思えないような良い天気が続きました。公園では、遊具を使って遊んだり探索活動に励んだりして遊ぶ様子が見られました。また、お友だちが見つけたものを一緒に見ようとしたり、後を追いかけていたりして、様々な刺激を受けながら行動範囲がどんどん広がっていきま

す！体力の限り全力で遊ぶことで、これからの身体作りに繋がると考えております。公園で遊ぶだけでなく、公園への道中も保育者や友だちと手を繋いで歩くようにもしていきます。歩いていても子どもたちにとって新しい発見がたくさんあります。子どもたちが何を見てどんな事を感じているか、共感しながら戸外活動も楽しんでいきたいと思っております。今月からは水遊びも始まります。体調には十分配慮しながら、元気に過ごしていきたいと思えます。





【今月のねらい】
 ★十分な休息を取りながら、暑い夏を健康に過ごす。
 ★保育者や友達と関わりながら、夏の遊びを楽しむ。



【先月の姿】
 『ドレッシング作り』
 六月四日に食育でドレッシング作りをしました。ペットボトルに、醤油・酢・油・三温糖を入れるところからのスタートです。漏斗を使つて友だちと協力しながら、こぼれないように、倒さないように、材料をひとつずつ入れていく子どもたち。指先に神経を集中させ真剣な眼差しで挑戦していました。材料を全て入れ終えた

後は、ペットボトルの蓋を閉め、みんなでシャカシャカと振つて混ぜました。最後に、夕食で食べる野菜に出来上がったドレッシングをかけて完成です。
 普段は苦手意識が高く、あまり人気のない野菜ですが、「もつともつとたべる」、「おかわりする!」と、子どもたちはみんな張り切つておかわりをしていました。子どもたちが食べる喜びや楽しさを味わえるように、

今後も様々な食育活動を計画していきたいと思えます。
 ★新聞紙遊び
 室内で新聞紙遊びをしました。ちぎったり、丸めたりするだけでなく、何かを作り見立て遊びをすることが出来るようになってきました。
 「おそつじする」、「おそつじのやつつくつて」と、この日は何やら掃除に精を出している様子の子もたち。くるくるに巻いた棒状のものと、長方形に折り畳んだものをくつつけ、特製クイックルワイパーを作つてあげると、「おそつじしまーす」と言いながら保育室内を楽しそうに掃除する姿がありました。



思いきり遊んだ後は、ビールおぼけの出番です。そこらじゅうに散らばつた新聞紙を片づけるのは、私たちでも気が遠くなるほどですが、このビールおぼけがあれば心配無用です!大人の上半身がすっぽり隠れるぐらいの大きなビール袋に油性ペンでおぼけの顔を描き、「おなかぺこぺこだ〜」「新聞紙を食べさせてくれ〜!」と言いながらおぼけになりきり追い



掛けると...子どもたちは「きゃー!」と逃げる素振りを見せつつも、両手いっぱい新聞紙を挿んできて、せつせと袋の中に入れてくれるのです。手のひらも足の裏も真っ黒になりながら、新聞紙遊びを楽しみ子どもたちでした。
 子どもたちが心ゆくまで遊べるように、子どもの興味・関心に合わせて保育環境を整えていきます。
 (保育士 南野)



「今月のねらい」

〈生活〉

★夏の衛生や安全に配慮しながら、暑さに負けず元

気に過ごせるようにする。

〈遊戯〉

★自分の気持ちを伝え合い、関わりを深めながら遊ぶ楽しさを体験していく。



「先月の姿」

〈机上演習〉

りす組でのブームはぬりえです。少しでも季節を感じる事ができるようなぬり絵を準備しています。「このお花見たよー!」や「かたむり公園にいたよーね!」などぬり絵をしながらお友だちや保育者に伝える様子が見られます。自分の見たことがある花や生き物が絵や図鑑、絵本に出てくるとても嬉しいようです。嬉しさが伝わってきます。また、親子遠足やお散歩遠足の行事があったのでりす組ではお弁当のぬり絵が人



気です。大好きなおかずがぬり絵にあると「エビフライ好きなんだー!先生は好き?〇〇ちゃんは好き?」とお友だちや保育者に尋ねて共有する子どもたち。「好きだよ!」という返事に「見てー僕の美味しそうでしょ!」と嬉しそうに話す子ども姿が見られます。線からはみ出さずに最後まで全部ぬろうとする子どもが増えました。「ママ(パパ)にあげるから頑張つてぬっているんだ!」と誰かのために頑張る様子が見られます。他にも数字や文字に興味をもつ子どもが増え、「これ

〈戸外遊戯〉

雨以外の日は「今日はお散歩あるの?」や「〇〇ね

お散歩楽しみなんだ!」と

戸外での活動を楽しみにしているりす組の子どもたち

です。最近では、ダンゴムシやカタツムリ、蝶々を中心とした季節の生き物に興味津々です。「これ

カタツムリさんのお家じゃない?カタツ

ムリさんはどこかな?」と探す様子が見られます。「〇〇

くん!カタツムリの仲間がこっちにもい

たよー家族かな?」と一緒に探して見

ける子どももいます。

また、公園に咲いて

いる花を見つけた子

どもが「これ見つけ

たんだよーかわいいお花でしょ?」と言

うと「〇〇ちゃん似

合つねー!」や「かわい

いお花、私(僕)も欲しいな〜どこにあったの?教えてく!」とつづやりと

はね数字の2だよ!」や「自分でママ大好きって書いたの!」と教えてくれる子どももいます。数字や文字に興味がある子どもには表を準備し、身近にある名前等に少しでも触れることができるように環境をつくっていきたいと思えます。



りがあります。お花を手にとり、身につけなどをしている様子。歩き方や魅せ方にこだわりのあり、かわいいモデルさんがたくさんいるクラスです。

はいつ見れる〜?どこにいるのかな?」と自然に興味を持つ子どもが増えた感じがします。子どもたちが気になる動植物を中心に自然を通して見つけることができたいと思えます。

(保育士 林)



【今月のねらい】

〈生活〉

★暑い日を健康に過ごせるよう、こまめな水分補給や衣類の調整をしようとする。

〈遊び〉

★水遊びや感触遊びなどの、夏ならではの遊びを楽しむ。



【先月の様子】

☆苗植え☆

6月の初めにうさぎ組では、なす・ピーマン・ミニトマトの苗を植えました。野菜が元気に育つようお願いを込めて、プランター作りからスタート！土がこぼれないよう、ゆっくり丁寧に入れることができました。みんなで作ったプランターに、苗をひとつずつ植えていきます。苗が折れたり萎れたりしないよう優しく土に埋めてあげることができました。楽しいことが大好きなうさぎ組ですが、この時ばかりはとて真剣な表情で取り組んでいました。

情で取り組んでいました。最後にみんなで「大きくな〜れ〜」と言いながら初めての水やりをしました。今から実がなるのが待ち遠しいうさぎ組です★

☆お当番☆

苗植えをしてからついにお当番が始まりました！みんなで作った野菜に、お当番になった子が順番に毎日水やりをしています。水やりから帰ると、「今日の実がなつたよ！」「今日はあんまり元気がなかったからたくさんお水あげてください！」と、野菜の様子をみんなに報告してくれます。

現在のお当番のお仕事は水やりのみですが、今後はテーブル拭きや小さいお手伝いをお願いしていく予定です。

うさぎ組の子どもたちはお手伝いやお世話をするのが大好きな子が多いため、お当番になるのを毎日楽しみにしています。お当番でないときも、お友だちが困っていたり、保育者がお願いをしたりすると積極的に手伝ってくれる頼もしい姿があります。お家でも何かお手伝いできることがあれば、是非お願いしてみてください★

☆スライム作り☆

一人ひとりがスライムを作る工程を自分のペースで行い、楽しめるよう、それぞれの容器を用意してスライム作りを行いました。保育者の説明を真剣に聞くことができたため、手順を間違えることなく作ることができました。材料をぐるぐる混ぜたり好きな色で色を付けたりと、友だちと会話をしながら作りました。完成したスライムを握って丸めたり、ちぎったりして感触遊びを楽しみました。「冷たくて気持ち良い〜」「なんだこれ〜？」などと口にして、驚きつつも面白い感触に興味津々の子どもたちです。



と冷たいスライムで遊ぶことができ、みんな喜んでいました。暑い日には、室内でも涼しみながら楽しめる活動を行っています。また今回のスライム作りを通して、「またやりたい！」と

言う声があったため、今後子どもたちが興味を持って楽しめる感触遊びをたくさんしていきたいと思っております。

(保育士 池内)



【今月のねらい】

＜生活＞

★暑い時期の生活の仕方がわかり、健康で快適に過ごす。

＜遊び＞

★水あそびや季節の行事など、夏の遊びを楽しむ。

★友だちと一緒につの事に取り組む中で友だちとの繋がりを深める。



★お当番活動★

きりん組のお当番の内容は盛り沢山！テーブル毎に1人、計3人ずつ順番に回っています。

お当番の発表の時には明日はわたしがお当番！と楽しみに待つ様子が見られます。

○食事の配膳

4月から食事の配膳を行っています。少しずつ慣れていき今ではお皿の置き方やお箸の持ち方の意識をしたり『ご飯ない人〜』など全員に配れているか確認する姿も見られるようになりました。待っている子も『〇〇がないですー』『優しく置くんだよー』とアド



バイスする姿も、こぼさないように持っただけだった意識が周りまでも見られるようになっていきます。

○生き物のお世話

きりん組ではかぶと虫とやもりを飼っています。登園すると虫かごの中を確認し、『ゼリーがないよー』『お水がないよー』と教えてくれます。その後手際よくやもりの生活環境を整え、霧吹きをかけて水分補給が出来るようにします。ペロっと水をなめる姿を見て、『かわいい〜』『飲んだ』『と×〇×〇な子ども達。その後は、それぞれにえさやりです。かぶと虫はゼリーを食べているので、なくなっ

たら交換をします。最初は怖がっていた子どもお友だちがやっている様子を見て、挑戦したい！と意欲が湧き、いつの間にか話しかけながら出来るようになっていました。

時間があれば生き物の観察をするほど愛着が湧いていきます。

○野菜の水やり

先月苗植えをした野菜の水やりです。昨年度は水をあげる喜びだったのが今では『もっこれ収穫できる？』『大きくなってる』『見に行こうよ！』などと、成長する喜びを感じています。7月に収穫する予定ですが、今年も暑い夏が予想されま



す。沢山の水分と愛情を注ぎ、みんなで育てていこうね☆他にはサークルタイムでの楽しかった事や頑張った事などの発表、再生野菜の水替え、ノート配りも行っ

★文字遊び★

少しずつ文字に興味を持つようになった子ども達。字をかける楽しさ、本を読める嬉しさ、お手紙で気持ちを伝える嬉しさを感じています。ただ真似をして書いていた文字が粘土で文字を作ったり、プリントで練習をしたりと楽しみながら行うことで、少しずつ書き順やとめはねがある事を知り、文字の成り立ちに気づき、より親しみを持って書く姿が見られるようになりました。今後遊びの中で興味を持てるよう取り組んでいきたいと思っております。

(保育士 浦田)

保健

梅雨の終わりから夏の始まりなど、急に気温が高くなった日は熱中症になりやすいので注意しましょう。暑さのなかではありますが、体調に気をつけつつ元気に過ごしていきたいですね。

おとなと一緒じゃないから一緒に予防を

大人の体を小さくしたのが子ども・ではありません。**どんなところがちがう？**

○自分で水分補給が難しい
適切なタイミングで水分補給ができないことがあります。

○体温調節・発汗能力が未熟
汗を上手く出せないことで、からだの中心部の熱(深部体温)が上がりやすくな

ります。衣服での調節も、小さなうちにはうまくできないかも。

○地面から近い高さにいる
大人に比べて地面に近いので、体感する温度も高くなります。150cmの高さで気温32度のとき、50cmの高さ(ベビーカーの座面は一般的に38〜50cm程)で35℃を超えることも。

大人が一緒にできることは？

○水分補給の管理

日頃から水分補給のタイミング(起床時・運動後・お風呂後・寝る前など)を意識してあげると良いでしょう。飲むものは水(白湯)やお茶がおすすです。どの渴きを訴えられない小さな子は、おしっここの量や回数が減っていないか確認

しましょう。水分補給はごくごく気に飲むのではなく、口に含ませるようにして少しずつ飲みましょう。

○子どもの様子を観察

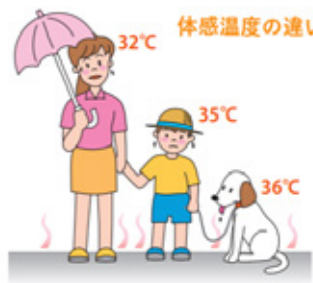
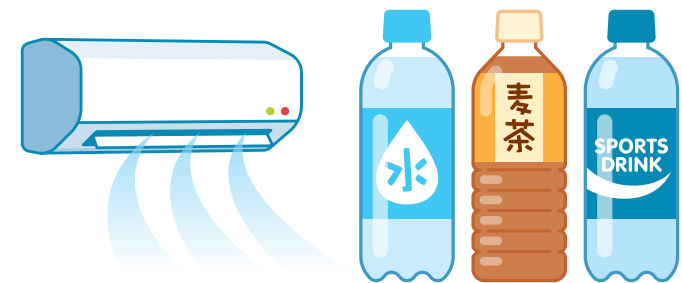
幼いうちは「暑い」と上手に伝えることができません。顔が赤い、汗を多量にかいているときは要注意です。すぐに涼しい場所へ。

○室温や衣服の調節

家ではカーテン等で直射日光を避け、風通しをよく過ごしましょう。クーラーも活用して涼しく過ごしましょう。衣服はその日の気温や活動に合わせて用意を大人がしてあげましょう。服装を自分で選ぶようになってきたら、状況に合わせた衣服の着脱が出来るようアドバイスをしてください。

予定表 7月		2024年	
日	曜	日	曜
1	月	17	水
2	火	18	木
3	水	19	金
4	木	20	土
5	金	21	日
6	土	22	月
7	日	23	火
8	月	24	水
9	火	25	木
10	水	26	金
11	木	27	土
12	金	28	日
13	土	29	月
14	日	30	火
15	月	31	水
16	火		

★印は保護者が必ず参加の行事です。
※あくまでも予定ですので変更になる事もあります。
変更になる場合は貼り紙、お便り等でお知らせ致します。



○長時間日なたにいるのは避ける

フード付きのベビーカーでも照り返しの熱は避けられません。屋外では、日陰を選んで歩いたり、木陰で遊ぶ、帽子をかぶせるなどしましょう。大事なことは無理をしないことです。

給食記事

夏バテしないカラダづくり

日増しに暑くなってきました。夏は食欲が減退し、体力の落ちる季節です。

身体に暑さがこもり、たくさん汗をかくと、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群も汗と一緒に排出されてしまい身体がだるくなったり、眠くなって夏バテをおこしてしまいます。

今回は、夏バテしない体づくりのポイントについてご紹介します。

バランスの取れた食事

夏バテを防ぐには、栄養バランスを考えた食事が大切です。特に、以下の栄養素を意識して摂取することが効果的です。

●ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える役割を持ち、疲労回復に効果的です。ビタミンB1を豊富に含む食品には、以下のものがあります。

- 豚肉** 特にロースやもも肉がビタミンB1を多く含んでいます。
- 玄米** 白米よりもビタミンB1の含有量が多いです。
- 豆類** 大豆やいんげん豆などに豊富です。

●**クエン酸**
クエン酸は、体内でエネルギー

ギー代謝を促進し、疲労回復を助けます。以下の食材に多く含まれています。

●**レモン** 生のまま摂取するのはもちろん、ドレッシングや飲み物に加えるのもおすすめです。

●**梅干し** 日本の伝統的な食品で、暑い季節には特に効果的です。

●**酢** 料理に使うことで、クエン酸を手軽に摂取できます。

●ミネラル

汗をかくと失われやすいミネラルも重要です。特に、以下のミネラルを意識して摂取しましょう。

●ナトリウム

塩分を適度に摂ることが必要ですが、過剰摂取は避けましょう。スポーツドリンクや塩飴が手軽です。

●カリウム

バナナやトマト、ほうれん草などに多く含まれています。マグネシウム アーモンドやほうれん草、ひじきなどが豊富な供給源です。

●夏野菜と果物

夏野菜や果物には、水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。以下の食品を積極的に摂取しましょう。

- キュウリ** 水分が多く、暑い時期にピッタリの野菜です。
- トマト** ビタミンCやカリウムが豊富で、リコピンが

7月 オーガニック給食 献立表

◎7月の給食目標は『しっかり食べて、夏の暑さにまけない元気な身体をつくろう』です。暑い時期で食欲が減退する時期なので、風味のあるカレー粉や梅、レモンなどの酸味のある味付けを積極的に取り入れて、食欲が増進するような献立にしました。

日	曜	昼食	おやつ	夕食
1	22	月	●おから蒸しパン ●いりこ	●焼き鶏丼 ●大根のきんぴら ●豆腐のみそ汁
2	23	火	●しらすとしそのおにぎり ●おしゃぶり昆布	●玄米入りご飯 ●さばの竜田揚げ ●ラディッシュのレモンドレッシング ●生揚げのみそ汁
3	17	水	●黒ごませんべい	●玄米入りご飯 ●炒り豆腐 ●ハリハリ漬け ●じゃが芋のみそ汁 ●バナナ
4	18	木	●にんじんケーキ ●いりこ	●ゆかりごはん ●ぶりの照り焼き ●えんさいのマヨサラダ ●かぼちゃのみそ汁
5	19	金	●玉ねぎとチーズのスコーン ●おしゃぶり昆布	●玄米入りご飯 ●チンジャオロース ●きゅうりの白和え ●春雨スープ
6	20	土	●牛乳かりんとう	●玄米入りご飯 ●たらの野菜あんかけ ●わかめと桜えびの和え物 ●スイスチャードのみそ汁 ●甘夏
8	29	月	●チーズチヂミ ●いりこ	●マーボー豆腐丼 ●なすの土佐酢和え ●トマトの中華スープ
9	30	火	●きな粉ホットケーキ ●おしゃぶり昆布 ●30日：誕生会おやつ	●玄米入りご飯 ●鯖の西京焼き ●ひじきの煮物 ●しいたけのすまし汁 ●甘夏
10	24	水	●コーンクッキー	●玄米入りご飯 ●鶏肉のレモン焼き ●枝豆のしらす和え ●しまうりのみそ汁
11	25	木	●ヨーグルトゼリー ●いりこ	●玄米入りご飯 ●揚げカジキのマヨソース ●おからのお浸し ●ちくわのみそ汁
12	26	金	●かぼちゃ蒸しパン ●おしゃぶり昆布	●玄米入りご飯 ●生揚げとにらの中華炒め ●ピーマンのナムル ●かぶのみそ汁
13	27	土	●カステラ ●いりこ	●鮭寿司 ●モロヘイヤのおかか和え ●いんげんのみそ汁 ●桃
16	31	火・水	●発芽玄米ブランのサンド	●手作りポークカレーライス ●海藻サラダ ●レモンマーマレードジャムヨーグルト

今月の平均 (昼食+おやつ+夕食)の合計	乳児平均	エネルギー 768cal	たんぱく質 31.8g	脂質 23.6g	食塩(ナトリウム量) 2.0g
	幼児平均	エネルギー 960cal	たんぱく質 39.8g	脂質 29.5g	食塩(ナトリウム量) 2.7g

抗酸化作用を持っています。
ナス 食欲が落ちる夏には、さっぱりとした料理に使いやすいです。
スイカ 水分補給に最適で、カリウムも豊富です。



十分な水分補給
 こまめな水分補給は必須です。暑いことによって体内の水分が失われやすくなるため、意識的に水やお茶を摂ることが重要です。

規則正しい生活習慣
 規則正しい生活リズムを保つことが、夏バテ予防に効果的です。睡眠不足や不規則な生活は、体の疲れを増長させます。毎日同じ時間に寝起きし、十分な睡眠を確保することで、体調を整えましょう。

適度な運動
 適度な運動も大切です。無理のない範囲での散歩など、軽い運動を日常生活に取り入れることで、血行が良くなり、体力がつきやすくなります。ただし、暑い

時間帯の運動は避け、朝晩の涼しい時間に行うことをおすすめします。また、プールでの運動は涼しく、全身運動ができるため夏には最適です。

体を冷やし過ぎない

エアコンの使用に注意が必要です。暑さをしのぐためにエアコンを使用することは大切ですが、冷やし過ぎは逆効果です。室内温度を適度に保ち、直風を避けるように心がけましょう。また、冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎにも注意が必要です。温かい飲み物や食べ物を摂ることで、内臓を冷やしすぎずに済みます。



夏バテを防ぐためには、日々の生活習慣を見直し、体に優しい生活を心がけることが大切です。バランスの取れた食事、夏バテしないカラダづくりを意識して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。
 (栄養士 片平)



歌が大好き!



ゆみちゃん 2歳

公園でありを見つけると♪あんまり急いでゴツツンコ・♪とすぐに歌が口から出てきます。聴いた歌はすぐに覚えて上手に歌えるゆみちゃん。これからもみんなでたくさん歌の遊びを楽しもうね♪

好奇心旺盛☆



ひまわりちゃん 3歳

「なんで○○なの?」「と色々な物や大人の行動に興味津々なひまわりちゃん。質問に答えると、「そっか」と相槌を打つ姿がとても可愛らしいです♡人懐っこい性格と柔らかい笑顔にみんなが癒されています!

お話大好き!



てつくん 3歳

お話することが大好きで上手なてつくん。いつも

お友だちや保育者に「ねえねえ!」と元気に色々なことを一生懸命お話ししてくれ、ニコニコとても楽しそうです♪これからもたくさんてつくんのお話を聞けるのを楽しみにしているよ!

プラレール大好き!



あいとくん 3歳

プラレールが大好きで、いつも「プラレールやりたい!」とリクエストしてくれるあいとくん。保育者と一緒に線路を作り、10両以上もの電車を繋げてニコニコで走らせています♪これからも長い素敵な電車を一緒に走らせて遊ぼうね☆

お友だち大好き!



こたろうくん 4歳

ブロック遊びでは、お友だちと車やお城を作って遊ぶのが大好き♡警察官や店員さんになりきって遊ぶ姿は、毎日色々なことを見て聞いているんだなあと実感します。最近はぬりえも大好きで、真剣に塗っている姿もとっても素敵です☆

元気いっぱい☆



えいのすけくん 6歳

ブロック遊びが大好きなえいのすけくん。銃を作ったり、「バンバンっ」と撃つなりきって撃ち合いごっこを楽しんでいます。最近友達との会話も楽しみながら時間を意識して食事を、きりん組さんらしい姿を見せてくれています!

ちいさな先生



りりあちゃん 6歳

身の回りの事が完璧なりりあちゃん。すぐに自分の事を済ませ「まっすぐ並んで!」「次は○○するんだよ!」と小さな先生してくれます。さらに困っているお友達がいると「りり手伝おっか?」と心配りまでも。これからも素敵なお姉さんでいてね☆

ムードメーカー!



ふみよしくん 6歳

いつも面白い遊びや楽しいお話でみんなの事を笑わせてくれるふみよしくん。小さい子が大好きで、年下

なんでもかけるよ!



なつのすけくん 6歳

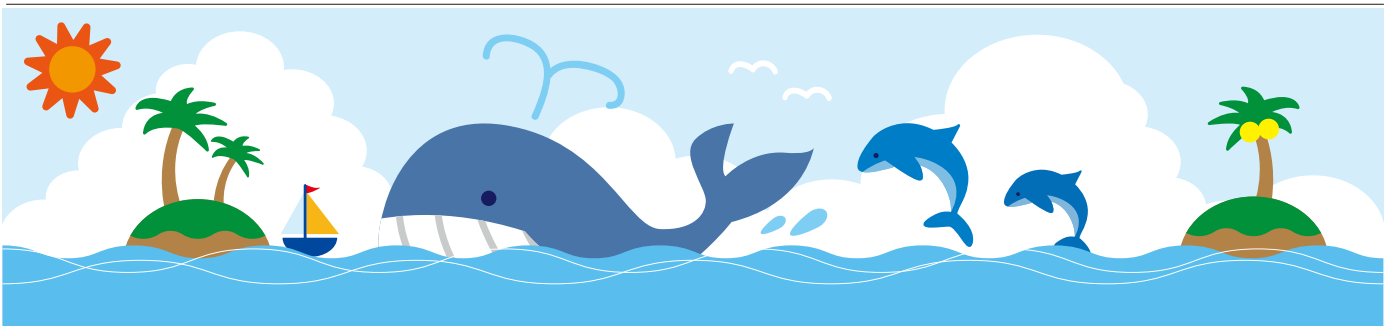
のお友だちを優しくあやしてあげる、素敵なお兄さんです。これからもたくさん楽しいお話を聞かせてね! ひらがなを完璧に覚え、書けるようになったなつすけくん。作った作品に自分で名前を書いたり、保育者にお手紙を書いてくれたりと、ぐんぐん伸びています! これからもたくさん文字を学んでいこうね!



Instagram



You Tube



今月の歌

たなばたさま

作詞「たなばたさま」
作曲 権藤はなみ

ささの葉さびさび
のきはにゆれる
お星さまきらきら
きんぎん砂子

五しきのたんざく
わたしがいた
お星さまきらきら
空からみてる

編集後記

小さい頃の記憶の中で、私は幼稚園での思い出を深く覚えていて、みんなと中庭でハンカチ落としを毎日のようにしたことや、いたずらをして理事長先生に怒られ、お泊り保育でカレーを作ったりレクリエーションでポケモンの地図を完成させたことなど、沢山楽しかったことや怖かったこと、友だちや先生との思い出が沢山あるのですが、その中でも仲良かった子が引越してしまふことが分かって、とても悲しくて泣いていた時に、先生がそっと寄り添ってくれたことを今でも鮮明に覚えています。そんなことを思い出した時に、小さい時の思い出の中にエイビイシイでの楽しい思い出を大人になってからも思い出して覚えていてくれたら嬉しいなあと、思いました (木浦原)