



# 石山くじら小規模保育園だより



厳しい暑さが続いています。子ども達はプール遊びや水遊びで元気に遊んでいます。日陰の水分補給は、子どもも保育者もホッと一息です。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

## ＊夏バテってどんな症状？

『夏バテ』とは医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。改善のポイントは大きく分けて4つです。

- ①栄養バランスの良い食事
- ②不足しがちな水分をしっかり補給
- ③睡眠の質
- ④適切な運動

を心がけてこの夏を乗り越えて行きましょ  
うね。

## ＊鮮度がポイント栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらにビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早い目に食べるのがおすすめです。茹でる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に色々な調理方法で楽しみましょ。



### 8月予定

避難訓練 身体測定 個別懇談  
お弁当の日(希望保育) 12日(木) 13日(金)  
保育料引き落とし日 27日(金)

### 9月予定

避難訓練 身体測定  
運動会リハーサル7日(火) 22日(水)  
保育料引き落とし日 27日(月)

## ＊生活グループ変更します

8月より新しい仲間が増えます。それに伴い、生活グループを変更することになりました。ロッカー等の場所が変更されるので、担当にご確認下さい。

0歳児・1歳児(りんごグループ) 黒島t、井料t、関岡t 2歳児(バナナグループ) 清水t、中家t  
とありますが、みんなで石山くじら小規模保育園の子ども達を見ていきますので、誰にでもお声かけ下さい。

## 7月の写真



1歳児の子ども達。



水遊びなう。



水遊びチームと  
プールチームの2