



みどりっ子

令和5年7月4日
御前崎市立高松幼稚園

蒸し蒸しと暑い日が続いていますね。少し体調を崩している子もありますが、ほとんどの子が元気に登園してくれていることを嬉しく思います。

6月中旬から始まったプールや水遊び。天候や体調により、ゆったりやらなかったりしていますが、青空の下だと心地よく感じるようで、大きな歓声をあげながら全身で水の感触を味わって遊ぶ姿がみられています。

- ***うめ組**…シートプールや、滑り台を使つてのウォーターライダーなども楽しんでます。今後は小プールも利用していきます。慣れている先生や友達と遊ぶことで「水遊びって楽しいな。」という気持ちを自分なりに感じてほしいと思います。
- ***たけ組**…6月下旬にプールデビューしました。水量の多さにドキドキする子もいましたが、徐々に慣れ始め、今では満水の状態でも元気に遊ぶ子が増えました。初めて使うビート板にも大喜びです。
- ***まつ組**…友達と水を掛け合ったり、自分なりに顔つけや潜ることに挑戦したりして全身で楽しんでます。年中さんと一緒に入ることも増えてきましたが、思い切り遊ぶ姿を見て、さすが大きい組さんだなど思う場面も多いです。園のプールで存分遊び、楽しい思い出を作ってほしいと思います。

この夏、その子なりの方法で水と仲良しになれることを期待しています。



♥ありがとう♥

6月も、様々な場面でご協力いただきました。

♥プール掃除をしてくださった年長ボランティアの保護者の皆さんありがとうございます。とてもきれいになったプールで、気持ち良く水遊びをしています！

♥合戸の方が、畑の^{うね}畝づくりをしてくださり、6日にさつまいものつるさしを行いました。今から収穫が楽しみです！！
つるは、『紅はるか』という種類です。美味しいお芋が採れること、今から楽しみです。



♥カレーパーティーでは、年長さんが朝から大活躍！園で収穫したジャガイモなど、野菜の皮むきをしたり、包丁で切ったりしました。とても優しい味のカレーでしたよ！家にある人参や玉ねぎを持ってきてくださった方、ありがとうございます。

♥マックスバリュのイエローシート（前年度後期分）が**8,600円**分集まりました。みなさんの善意に感謝です！子どもたちのおやつ代として使わせていただいております。

♥門屋の方が、定期的に草刈りや芝刈りをやってくださっています。草が伸びたところを見計らって手伝いに来てくれています。園がきれいになることはもちろん、シロツメクサの花が咲くとミツバチも多くなり裸足で遊ぶと危険なのですが、きれいにしてくださると、とても助かります。



裏面へ

食欲が落ちていませんか？

この時期、急に食べなくなったという相談を受けることがあります。雨のため室内で過ごすことが多くなり、運動量が減るということも影響するようです。過剰に心配せず、食欲の出る工夫をしてみてください。

室内で体を動かす
運動あそびやお手伝いで
体を動かす



食べやすいメニュー
子どもの好きな物や種類など、
食べやすい物を取り入れる

楽しく食べる工夫
手巻き寿司やバイキングなど、
楽しみながら食べる工夫を



これで
食欲
アップ!



飛んでけ! 夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

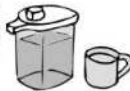
疲労回復に大切な ビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

① 飲み方は?

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら?

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む?

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



© 2017 株式会社 日本経済新聞社
この冊子は、環境省の委託によるものです。発行所：環境省