

**あそび
だより**
2025年7月号
あそびの杜保育園



園長 杉浦 昌代

今年は例年より早くプール開きをしました。まぶしい太陽のもと水滴がキラキラ…やはり子ども達は水遊びが大好きです。暑さ指数を意識しつつ、たくさん楽しませてあげたいなあとと思っています。

保育参観・懇談会のご参加、ありがとうございました。どの学年もお父さんの参加が増えました。子育てにたくさんの大人がかかわることはとてもうれしく、とても良いことですね。これまでとは違った視点の質問をいただき、私たちも「もっと知識を増やさなければ…」と、気持ちが引き締まります。「こうしなければ」と気負い過ぎず、でも「子どもの育ちにとって大事なこと」を心にとめながら、夏の子育てを楽しみましょう。

主任 鈴木 祐子

雨の季節からあっという間に夏に変わりましたね。今年度はプール開きの時期を早め、本園分園とも屋上で日よけを出しての水遊び、プール遊びが始まりました。大人は「暑い」と言ってしまうがちですが、子どもたちは夏にしかできない水遊びを思い切り楽しんでいます。

来年度の入園に向けて保育園の見学に来られる方が増えているのですが、屋上の芝生の園庭での水遊びを見て「わあ～良いですね。」「思っているより広いですね～」と驚かれる方も多いです。

7月の予定

- 1日 プール開き
- 21日 海の日
- 25日 誕生会
- 26日 あそびっこまつり



8月の予定

- 11日 山の日
- 12～16日 夏季保育期間
(12、13日…お弁当の日)
- 29日 誕生会

てまり組



急に暑い日が続く、大人も子ども達もからだ暑さに追いついていくのが大変です。あっという間に7月になり水あそびの季節になりました。

てまりぐみは水の感触に少しずつ慣れていきながら、水だけではない様々な感触にも慣れる機会を作っていきます。みんながどんな反応をするのが楽しみです。

おてたま組



続いていた雨があがるとぐんと暑くなりましたね！いよいよ始まったプール。ちょっぴり緊張気味な表情でプールの水に触れてみる子ども達でしたが、コップやじょうろなどを使って水を流してみると、キラキラ落ちる様子に興味深々。何度も水を入れては流し、楽しみました。コップに入れて「かんば～い」とパーティーを開く子ども達もいましたよ！夏の間たくさん水遊びを楽しんでいきますね！

おはじき組



今年も暑すぎる季節がやってきました。子どもたちは水あそびができてとてもうれしそうです。楽しいことをやるからこその準備(服を脱いで水着を着て、服をプールバッグにしまうなど)を自分でできるようにもしていきます。大人の言うことを真似したり、絵本のフレーズを言ったり、声を出して笑ったりする姿が増えていきます。いろいろなやり取り楽しみ過ぎています。

かざぐるま組



とても暑い日が続いていますね…。水分補給はもちろん、塩分もしっかり摂っていききたいですね。

6月下旬からさっそくプール開きとなりました。「水あそびするから、水着に着替えようか！」の一言で、自らトイレに行ったり、毎日プールに入れることを楽しみにしている子どもたちです。部屋の中では、感触あそびや製作と一緒に楽しんでいます。

こま組



先日は早朝散歩にたくさんのご家庭に参加して頂きありがとうございました。とても気持ちよく歩き、ごはんもたくさん食べられました。ぜひこの夏いつもより早く起きてキラキラの光を浴びてみましょう！散歩ができたらいいですが、まずは早起きにチャレンジしてみてください！きつと夜も早く眠ると思います。夏の朝の気持ちよさを感じてみてください。

めんこ組



今年は6月から厳しい暑さが続き、例年より早く屋上プールを始めました。水のヒンヤリした気持ちよさを楽しみながらも保育者の話をよく聞き、約束を守って活動する姿が見られています。

今後も安全に気をつけながら、夏ならではのあそびを思いきり楽しんでいきたいと思っています。体調管理にも十分配慮してまいります。

たけうま組



5月はクラスで梅シロップを作ったり、クワガタを飼いだめたりと色々な初めてがありました。行う時には、準備が必要となるものを自分たちで買い物にも行きました。子どもたちは興味を持って楽しむ姿が見られました。

7月は暑くなることで外へ出かけることが減ってしまうと思いますが、子どもたちが頑張っている鉄棒や縄とびなども取り入れ、たくさんからだを動かしていこうと思います。

※感染症の流行状況により予定が変更・中止される場合があります。

7月給食だより



梅雨はまだ明けずジメジメしていますが、季節は夏に移りこれから暑い日々が続くと思います。寝つきが悪く、食欲が減退して、冷たい物ばかり摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、夏バテに負けない健康的な毎日を過ごしましょう!! 下の野菜は保育園でもよく提供される旬の食材です。ご家庭でもぜひどうぞ!

今月の旬の野菜

◎ **茄子（なす）**  豊富に含まれるカリウムは余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ解消によいといわれています。また、豊富に含まれる食物繊維が、便秘を解消する効果もあります。

◎ **とうもろこし**  利尿効果があり、むくみを取る食材です。さらに胃腸の働きを高める働きがあります。外国では主食になるくらい糖質が多いのも特徴で、夏バテで食欲ないときでも、エネルギー補給ができ、疲労回復に役立ちます。ただし、食べすぎは太りやすくなるので、1日1本を目安にしましょう。

(保育園の給食の食材について)

色々な価格が高騰していますが、調理では、子ども達の必要な栄養が取れるよう、安全でおいしくさらにカラダ（脳・身体・心）に良いものをと、日々努力しております。使用する食材などは保育園の近所の店舗にお願いしており、新鮮でおいしいものをそれぞれ納品していただいています。子ども期の脳と身体と心の成長が著しいですから、必要なものをちようどよく取り入れることを心がけています。

石川屋米店からは低農薬7分搗き米と白米を。内海商店からは毎日市場の新鮮な野菜と果物を。フルーツは糖度チェックをした、旬の物を使用しています。魚鷹さんから週2回天然の魚を納品しています。調味料や加工食品も無添加、オーガニックを使用し、太陽食品から納品しています。気になる点がありましたら、給食室へお声掛け下さい。

豚肉と茄子の甘酢炒め（2人前）

豚もも肉	200g
茄子	3本
ピーマン	2個
パプリカ	2個
人参	1/2本
サラダ油	大さじ1
(調味料) 酒 大さじ1 水大さじ4	
醤油大さじ2	砂糖大さじ1/2
酢大さじ2	片栗粉・水各1/2

- ① 茄子は小さめの乱切りにし、水にさらしておく。
 - ② ピーマン・パプリカは種を取り、水で洗った後、縦半分にし、斜めに4等分に切る。
 - ③ 人参は少し厚めのいちよう切りにしておく。
 - ④ フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。火が通ったらいったん皿にあげておく。
 - ⑤ フライパンに茄子・人参・ピーマンの順に炒め豚肉をフライパンに戻し、調味料を入れて味をなじませ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。
- ◎ 夏にぴったりのメニューです!! 生姜を入れても美味しいですよ。

給食室から

プールが始まり子どもたちの給食の食べる量が増えてきていますが、夏本番になると急に食欲が落ちることもあります。甘みのある水分は、たくさん飲んでしまうとお腹が膨れて食事量が減ってしまいます。からだには水分は大切ですが水分のとり方に気をつけましょう。食材からも水分が取れるので保育園でも夏野菜を取り入れています。ご家庭でも旬の野菜を食べ暑い夏を乗り切りましょう!!

今年もたけうま組が梅ジュースを作っています。美味しく出来上がるのを心待ちにしています。

先月は胃腸炎で体調を崩すお子さんも多く見られました。下痢嘔吐が続いて心配された方もいたのではないのでしょうか。小さいお子さん程体調の急変も考えられますので早めの受診や病後の休養などを心がけていきましょう。本格的な夏がそこまで来ています。子どもは代謝が活発で体温が高めですが、その割に体温調節機能が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給をこころがけましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



プール・水遊び

をします



- 体調を把握するため必ずプールカードに記入・捺印（サインでも可）してください。記入漏れや押印（サイン）忘れのある時は、プールには入れません。
 - プールに入れない時も、記入・捺印（サイン）してお持ちください。
 - 傷や皮膚の状態、登園後に体調が悪くなった時は、プールに入れないことがあります。
- ご理解の程、よろしくお願いします

治療していますか？

水イボ（伝染性軟属腫）

プールの水を介して移ることはありません。しかし、タオルやおもちゃを介して移る可能性があります。また搔いてしまうととびひになる可能性があります。ラッシュガードの着用をお勧めします。



寝るときは 上手にエアコンを！

夜間のエアコンは、つけたままにするのが良いとされています。室温を26～28℃と高めに設定し、風量は自動または弱で設定しておきましょう。サーキュレーター等で空気を循環させるとより良いです。

上手にエアコンを使用し、猛暑の夏を乗り切りましょう。

