

園長 佐々木 悦子

7月に配布した「核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にご協力いただき、ありがとうございました。ムーミン保育園だけでも51筆集まり、法人全体では355筆になりました。保護者の皆さんが核兵器廃絶について関心をお寄せいただき、ご協力くださったことに感謝します。

皆さんご存じの通り、日本は唯一の戦争被爆国です。徐々に戦争体験者が少なくなっている現在では、戦後生まれの私たち大人が戦争の悲惨さや被爆のむごさなどを知り、戦争や核兵器の使用が起きないようにしていく必要があると感じます。そして、大人のそうした行動が未来ある子どもたちの幸福につながっていくのだと思います。

また、先月「被爆体験証言者と高校生との共同制作による原爆の絵」を園内に掲示しました。掲示する前に4、5歳児に向けて、昔戦争が起きて日本にも原爆が落とされ、たくさんの人の命がなくなったことを話しました。子どもたちは皆、真剣な顔で私の話を聞いてくれました。戦争が起きていない現在の日本で戦争や原爆について子どもたちがイメージするのは難しいことかもしれませんが、このような機会に二度と戦争を起こしてはいけないという事を伝えるのが大人の役割だと感じました。

さて、話は変わり、今子どもたちが楽しんでいるプールや水遊びについてです。どの学年も水を怖がる子どもは少なく、幼児にいたっては、顔を水につけたり潜ったりして楽しんでいる様子があります。そして、中川理事長によるあさぎ組の指導の感想は、以前より呼吸法が身についてきて、水面で浮く動きが少しできるようになってきた、とのこと。夏ならではの水遊びを楽しみながら、いずれは水に浮く事や潜ること、呼吸法が身についていくとさらに水遊びが楽しめるのではないかと思います。

0歳児 ももはな

梅雨が明け、夏本番となりましたね。連日猛暑とされていますが、そんな中でも、ももはな組の子どもたちは元気いっぱい!!からだを動かしたり、水などの感触に触れたりして、夏のあそびを楽しんでいます。今月も様々な水の感触を活動を通して体験していき、楽しみながら色々なやり取りをしていきたいと考えています。

まだまだ暑い日が続くと思うので、こまめな水分補給や休息をしっかり取りながら、気持ちよく快適に過ごせるようにしていきたいと思っています。

1歳児 やまぶき

暑い日が続いていますね。お散歩ができない今の時期は、屋上でのプールあそび、絵の具あそび、感触あそび(小麦粉、片栗粉、水など)をして過ごしています。感触あそびは初めて見るものにドキドキしている子もいますが、次第に慣れ、様々な感触を楽しんでいます!

そして室内ではダンスを楽しむやまぶき組さん。バナナくん体操の他にも様々な曲を楽し

く踊っています。大人の真似をして一生懸命踊る姿がとても可愛らしいです。ぜひ暑い夏こそ、お家でも一緒に歌って踊って楽しんで下さいね!

ムーミン保育園



2025年8月号

8月の予定

11日(月) 山の日

12日(火)~16日(土) 夏期保育期間

12日(火)13日(水)は給食室内清掃消毒のため、給食はありません。

お弁当をお願いします。(後期食以降対象)

29日(金) 誕生会

主任保育士 五瀬 慈紗

夏本番です!毎日厳しい暑さが続いていますね。熱中症や体調に充分気を付けて行きたいものです。

保育園では毎日全力でプールあそびを楽しんでいます。顔を付けるのが少し怖かった子どもも少しくらい水しぶきがかかってもへっちゃら!顔をぬぐうのは早いですが、キーンキーン最高の笑顔で楽しんでいる様子があります。また、浮いたり潜ったり水の中で力を抜くことも上手なお子さんがとても多いです!水の中で宝探しゲームをして潜ったり、水泳教室で教えてもらった力を抜く方法やけのびだったり「みてーみてー」の大合唱の乳児クラスの子も達もビニールプールでワニになってみたり、アヒルになってみたり、水の掛け合いっこをしてみたり、おもちゃを使って遊んだり、どの学年もみんな全力で「夏」を楽しんでいます。

そして、ムーミン保育園玄関菜園ですが、みなさん見守っていただきありがとうございます。すくすくと成長し、たくさん収穫もできました!ピーマンとミニトマトを収穫し、ミニピザを作ってみなさんに振舞ってくれたクラス。初のナイフも使い、真剣そのもの!ドキドキしながらでしたが、上手にできて嬉しそうでしたし、ちょっと大人になった気分でした。本当に何枚も食べたい程、とっても美味しくできました。

白ナスや色々な色のトマトという珍しい野菜を育てたクラス。立派な白ナスやブラウントマト、グリーンマトができて、いつ収穫できるか毎日ドキドキ!どんな味?普通のナスやトマトとどんな違いがあるの?と大人も子どももハテナがありました。ならば味比べをしてみようと、紫のナスを八百屋さんで購入し、一番素材の味がわかり、美味しい食べ方である調理法で食べ比べてみました!なんとも美味しい白ナストロンとしていて甘くて…。実はナスが苦手な私も驚くほど美味しかったです!お野菜が苦手な子どももみんな、自分たちで丁寧に毎日お世話した野菜たち。「美味しい!」と素敵な笑顔でした。

やはり、夏は様々な経験を通して子ども達は一回りも二回りも大きく、ぐんと成長しますね。

※感染症の感染状況により予定が中止・変更される場合があります。

9月の予定

6日(土) 早朝散歩・保護者学習会

15日(月) 敬老の日

23日(火) 秋分の日

26日(金) 誕生会

27日(土) 秋祭り



0歳児 ももはな

梅雨が明け、夏本番となりましたね。連日猛暑とされていますが、そんな中でも、ももはな組の子どもたちは元気いっぱい!!からだを動かしたり、水などの感触に触れたりして、夏のあそびを楽しんでいます。今月も様々な水の感触を活動を通して体験していき、楽しみながら色々なやり取りをしていきたいと考えています。

まだまだ暑い日が続くと思うので、こまめな水分補給や休息をしっかり取りながら、気持ちよく快適に過ごせるようにしていきたいと思っています。

1歳児 やまぶき

暑い日が続いていますね。お散歩ができない今の時期は、屋上でのプールあそび、絵の具あそび、感触あそび(小麦粉、片栗粉、水など)をして過ごしています。感触あそびは初めて見るものにドキドキしている子もいますが、次第に慣れ、様々な感触を楽しんでいます!

そして室内ではダンスを楽しむやまぶき組さん。バナナくん体操の他にも様々な曲を楽し

く踊っています。大人の真似をして一生懸命踊る姿がとても可愛らしいです。ぜひ暑い夏こそ、お家でも一緒に歌って踊って楽しんで下さいね!

2歳児 だいたい

毎日暑い日が続いていますが、子ども達はとても元気いっぱいです。プールあそびや水あそびが大好きなだいたい組さんは、自分からバケツに水をためて頭からかけたり、大人が水まきしているホースに自ら向かっていって大笑いしたり、ダイナミックにあそんでいます。そんなみんなと今月は絵の具あそびや片栗粉あそびもダイナミックに行っていると思います。

そして最初の週には面談が始まります。日頃の様子をお伝えしたり、ご家庭の様子をお聞きできたらと思っていますので、よろしくお願いします。

3歳児 もえぎ

暑い日が続いていますが、7月から始まったプールあそびを楽しむもえぎ組。初めての大きいプールにも慣れ、宝探しやワニで泳いでみたりして楽しんでいます!

もえぎ組で育てているトマトとピーマンもスクスク育ち、7月はピザ作りも楽しみました。また作りたという子が多く、再度収穫もできそうなので、クッキングができたらいいなあと考えています。

まだまだ暑い日が続きますが、夏ならではの経験をもえぎ組の子ども達と一緒に楽しんでいきたいと思っています。

4歳児 べにぶじ

夏のあそびを全力で楽しんでいるべにぶじ組さん。プールに水あそび、セミとりなど…夏ならではのあそびに夢中です。今月は鉄棒やくも渡り、縄跳びなど協調運動を大人も子どもも全力で楽しみ、子ども達の「できた!」という気持ちと協調運動の力を育てていこうと思います。大人の本気の縄跳びや鉄棒を子ども達に見せていく中で、子ども達が「自分たちもやってみよう!」「どうやったらできるのかな?」と思い、実際に自分たちでやってみようという気持ちを育てていこうと思います!

5歳児 あさぎ

さあ、夏本番です!毎日プールの時間が楽しみな子ども達は水と大の仲良し。とても気持ち良さそうに泳いでいますよ。蹴伸びも上手で担任もビックリ!日々全力なあさぎ組の子ども達はすでに真っ黒(笑)みんな夏を楽しみたいと思います。

さて、先日白ナスを、収穫して紫ナスと食べ比べをしました。感想はそれぞれで、味の違いを堪能しました。育てている野菜やお花も暑さに負けず頑張って成長中。お世話を通し、子ども達の心に芽生えた興味、関心!大切に育てていきたいと思っています。

8月給食だより

2025年度 ムーミン保育園



ジメジメした梅雨も明け、いよいよ夏本番!! 夏バテに負けないからだ作りをし、楽しく夏を過ごすために、夏野菜を食べて体内からクールダウンしましょう!!

夏バテを防いで暑さを乗り切ろう

★夏バテの原因は?★

夏は汗をかくため、普段よりエネルギーの消費が多くなります。体がだるい、食欲が出ないなどの

夏バテの症状は、体に必要なビタミン・ミネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の

不調などが原因といわれています

①食生活リズム

早寝・早起き・朝ごはん



②食事の内容

食欲がない時は「量より質」

栄養のバランスがよい食事



【タンパク質・肉・魚・豆製品・卵】

【ビタミンB1・玄米・豚肉・豆腐】

【ビタミンC・ブロッコリー・ピーマン・レモン・グレープフルーツ】など

③水分補給

普段は水や麦茶で、汗を沢山かいたらスポーツドリンクで塩分を含む物が良いですが、常に水代わりに飲むと糖分の取り過ぎになるので注意が必要になります。



カレー風味ゴーヤチャンプルー3人前

- ・豚肉 150g ・玉ねぎ 60g
- ・木綿豆腐 150g ・人参 30g
- ・卵 2個 ・鰹節 1袋
- ・ゴーヤ 1本 ・ごま油 大さじ1
- 【・カレー粉 小さじ1 ・醤油大さじ1】



① ゴーヤは薄い半月切りにして、塩もみする

さっと湯通しする（苦味を取るため）

②フライパンにごま油をひいて 豚肉を炒める。お皿に出しておく。

③細切りにした玉ねぎ・人参を炒める。

④ゴーヤを炒めて、火が通ったら、角切りにした豆腐を入れて、鰹節・カレー粉・醤油を入れて味をなじませ、溶き卵を流し入れて火を通したら完成です。

給食室から

暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に給食を食べています。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、夏野菜やさっぱりとしたメニューを取り入れながら、食べやすい工夫をしています。

先月は3〜5歳児さんが園でスイカ割りを楽しみました。みんなで力を合わせて割ったスイカを「おいしいね!」とニコニコ食べる姿がとても印象的でした。

水分や塩分の補給も意識しながら、元気に夏を過ごせるよう、引き続きバランスの良い給食作りを心がけていきます。

汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとして、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

0・1・2
さい

蚊に刺されると、すぐはれるのはなぜ？

- 蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギー反応を起こし、腫れや痒みを起こします。ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギー反応が起るのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すぐく腫れることもあります。



1～2日後に腫れてくる

- 刺された翌日位から、赤く腫れたり水ぶくれになったりし、数日続きます。

ひどいときは病院へ

- 炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに病院で相談しましょう。

「たかが蚊」とあなどらないで

3・4・5
さい

赤ちゃんのころは蚊に刺されると、とても腫れていたのが、成長とともに少しふくれて、1～2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかくて傷ができ、そこからばい菌が入り、「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。



かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり水で冷やしたりして、かゆみをやわらげます。

つめを切る

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。