



令和5年7月31日 発行 上市町三日市保育園
 <TEL> 076-472-0449 <FAX> 076-472-1210
 <E-mail> info@mikkaichihoikuen.com
 <HP> 「上市町三日市保育園」で検索してね！

梅雨明けした途端ジリジリと日差しが照り付け、うだるような暑い日が続いていますが、子ども達は「今日、水遊びする？」と毎朝尋ねてきては、夏の遊びを満喫しています。熱中症には十分に気を付け、水分補給と休息を取りながら活動したいと思っています。

これからは、夏の疲れが出やすい時期になりますので、健康管理や活動内容などに配慮しながら過ごしていきたいと思います。

お盆期間中にお出かけなど計画されている方も多いと思います。体調面には十分ご配慮いただき、暑い夏を元気に乗り越えていきましょう。

<今月の目標>

- 友達と関わりながら、夏の遊びを楽しむ
- 身近な動植物や自然事象に親しみ、関心や愛情を持つ



☆夏に食べたい旬の食材☆

旬の食材は、香りや旨味が豊かで美味しいですよね。また、その時期の体が必要とする成分や嬉しい効果を持っているんですよ。夏にはあっさりとした野菜や酸味のある果物、カリウムを豊富に含み、体の熱を冷ます効果の高いものが旬を迎えます。

夏が旬で効果のある食材を3つご紹介します。

1. **パイナップル**・・・食物繊維やたんぱく質分解酵素が豊富な果物で、疲労回復にも役立つクエン酸やリンゴ酸なども多く含まれています。食欲があまりない時、夏の暑さを乗り切るのにおすすめの果物です

2. **なす**・・・カリウム、葉酸、特に紫外線が強い夏に美肌を保つ成分ポリフェノールなどの栄養素が含まれています。また体を冷やす成分もあるので夏におすすめです。

3. **枝豆**・・・たんぱく質やビタミンB1、カリウム、鉄分、食物繊維などが豊富です。「枝豆」は疲労回復に最適な栄養素も多く、夏バテ防止にもおすすめの食べ物です。おつまみとしてだけではなく、料理にも使ってみるといいですね。



夏に流行る病気にならないようにしましょう

先月から、三日市保育園にも夏風邪の症状のお友達が増えてきました。熱が短時間に上がるのが特徴のようです。この夏風邪だけでなく、今季大流行しているヘルパンギーナやアデノウイルス感染症、咽頭結膜熱などに罹らないよう生活リズムを整えましょう。

- 1, 早寝早起きをする(毎日決まった生活リズムを心がけましょう)
 - 2, バランスの良い食事を心がける(冷たいものばかりでは胃腸が冷えて食欲不振や倦怠感を招きます)
 - 3, 適度に水分補給をする(こまめに適量を飲もう)
 - 4, 具合が悪いときは無理をせずに体を休める
- 史上最高に暑い夏を元気に乗り切りましょう！！



8月のよてい

- 1日(火) 上市高校サッカー一部来園
 - 7日(月) 英語教室(3歳以上児)
まんまるランド(支援)
 - 8日(火) 茶道教室(年長児)
 - 9日(水) 交通安全指導
 - 10日(木) Net3撮影(年長児)
布団・ズック持ち帰り
 - 13日(日) 上市音頭町流し(年中・年長児)
 - 14日(月)
 - 15日(火)
 - 16日(水)
- 自由登園
(事前に申し込まれた方のみです)
- 17日(木) 体操教室(年中・年長児)
 - 18日(金) 水泳教室(年長児)
 - 21日(月) 身体測定(~22日)
 - 25日(金) お楽しみ会(お弁当はいりません)
布団・ズック持ち帰り
 - 28日(月) まんまるランド(支援)
 - 30日(水) 避難訓練



- ・パジャマと枕は毎週水曜日と金曜日に持ち帰ります。
- ・行事の詳細についてはあらためて後日お知らせいたします。
- ・今年度の運動会は9月23日(土・祝)に行う予定にしています。
- ・汗をよくかきますので、年少・年中・年長児は汗拭きタオルを持ってきてください。

