



たけのこ保育園
令和3年8月1日

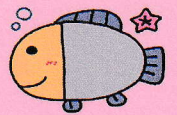
暑い日が続いていますが、保育園の子どもたちは涼しい顔で遊びに夢中になっています。やはり一番人気はごっこ遊びです。野菜や魚、ハンバーガーにプリン、果物などのおもちゃを、お皿に乗せたりかごに入れたり。そして、「はいどうぞ。」と保育士に食べさせてくれます。もぐもぐ「おいしい～」とにっこり笑うと、子どもも嬉しそうな顔を見せてくれます。子ども同士の遊びも少しずつ発展して、手をつないで買い物に行くそぶりも見られます。

水遊びでも水鉄砲やシャワー遊びを楽しんでいます。少しでも涼を感じて快適に過ごせるよう心掛けていきたいと思ひます。



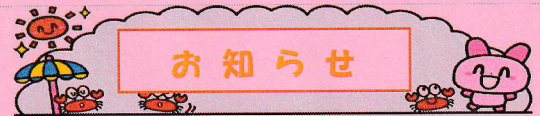
《 8月の保育目標 》

・水にたくさん触れ、夏ならではの遊びを保育者や友達と楽しむ。



《8月の予定》

- 6日(金) 身体測定
- 17日(火) お楽しみ会
- 21日(土) 避難訓練
- 27日(金) 不審者対策訓練



お知らせ

♪ 8月のうた ♪ うみ
水でっぽう

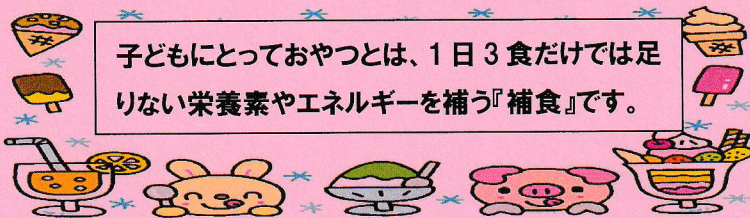
♪ おうちでも歌ってみてください。

☆今年度初めての不審者対策訓練を27日に行います。外部から保育室への侵入という設定です。驚いてしまう子もいるかもしれませんが、不安にならないように声かけしながら行いたいと思ひます。

☆8月13～15日は病院休院日のため、休園となります。体調を崩したり、怪我や事故のないように気をつけてお過ごしください。

☆水遊びは8月いっぱい行う予定です。

子どもにとっておやつとは、1日3食だけでは足りない栄養素やエネルギーを補う『補食』です。



- 🍷 野菜や果物をつかったもの……ビタミン・ミネラル・水分が豊富で夏場にピッタリ
- 🥛 乳製品や小魚……カルシウムは丈夫な骨や歯を育てDHAは脳を活性化
- 🍚 ご飯やパン……子どもたちは運動量が多いので原動力となる糖分が必要
- 🍷 季節を感じられるもの……旬のものは栄養価が高く、食育にもつながります

～食べる「量」と「時間」に気をつけましょう～

エネルギー・たんぱく質・鉄・カルシウムの体重1kgあたりの必要量は、幼児は大人の2～3倍です。一方で体が小さいため胃の容量も小さく、一度に食べられる量に制限があります。そこで、保育園では「午前のおやつ」「昼食」「午後のおやつ」と食事提供しています。「午前のおやつ」は栄養密度が高く、胃内停滞時間が短いものが適します。牛乳100gの胃内停滞時間は1～1時間半程なので、それに塩味のないせんべいや果物を加えるといいですね。昼食や夕食の妨げにならないよう、食事の2時間前までなどと時間を決めて、楽しい『おやつタイム』にしましょう。