



8月の園だより



たんぽぽ保育園

2023年7月28日

せみの鳴き声が響き渡る季節になりました。せみの声に負けないくらい元気いっぱいの子どもたち。子どもたちが楽しみにしている水遊びでは、バシャバシャ大胆に遊んだり、おともだちが遊ぶのを眺めたり、それぞれのペースで楽しんでいます。

まだまだ猛暑が続きそうですが、たくさん遊んでいっぱい食べてそして休息をとりながら、体の変化に気をつけつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



8月の行事予定

- 14日(月)～17日(木) 自由登園日
- 23日(水) 避難訓練
- 24日(木) 身体測定
- 25日(金) 誕生日会



8月生まれのおともだち

- 2さい ふなこし せいしろうくん
- 2さい いしい るかくん

お誕生日おめでとう♪



8月14日(月)～8月17日(木)は自由登園日です。申し込んだ方だけの保育となりますのでご了承下さい。 ※全日 お弁当

申込された方で、お仕事がお休みになったなど当日のキャンセルは9:00までにお願いします。



夏バテに負けない体



近年の夏は異常気象により猛暑の気温が毎年更新されています。

園の方でも炎天下の活動は控えますが、熱中症などを起こさないように水分補給などはしっかり補うように努めます。暑さは体力を消耗しますので、早寝早起きの生活リズムは、ご家庭でしっかりとるようお願いいたします。

☆夏バテしないためのポイント☆



- ・ エアコンなど温度調節を適切にしよう
- ・ 適度な運動で上手に汗をかける身体づくり(夕方涼しい時間に親子で散歩にでかけるのもいいですね)
- ・ 良質な睡眠をとろう
- ・ 水分をしっかり接種(清涼飲料水ではなく、水や麦茶を飲みましょう)
- ・ 栄養バランスの良い食事をしよう

☆夏バテ予防に効く食材☆

- ・ 豚肉(脂身はさけて赤身が多いももかヒレが良い)
- ・ 夏野菜(トマト、ナス、きゅうりなど)
- ・ 大豆製品
- ・ ブロッコリーや枝豆

ひかり保育園の畑で、うさぎ組さんが収穫してくれたきゅうりを給食で頂いています。採れたてのきゅうりは格別に美味しいです。子どもたちも『おいし・おいしい』と喜んで食べています。