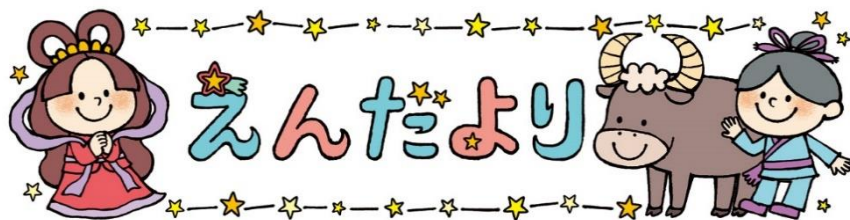


令和6年度



6/29(土)は、親子運動会にお越し頂き、たくさんの応援ありがとうございました。入園・進級して日が浅い中での運動会でしたが、どの子も一生懸命、そして成長が見られました。また、ひまわり組のよさこい、個々の役割に責任を持って取り組む姿が年長児らしく立派でした。

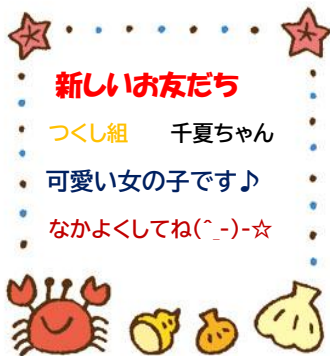
梅雨明けが待ち遠しい季節となり、じめじめとした蒸し暑さの中でも、子ども達は元気いっぱいです。梅雨の晴れ間からは、夏を思わせる太陽が輝いています。今後、気温の上昇とともに、子ども達は、泥んこ遊びが盛んになり、裸足になって遊べる日も近いです。水や泥、砂は子どもたちの身も心も開放し「本来の自分」を出しやすくしてくれ、「思いっきり遊んだ！」という満足感も得られる遊びの一つです。この時期にしか味わえない遊びを十分に楽しみたいと思います。

夏は体力の消耗が激しい時期です。休息や水分補給などの体調管理に十分配慮していきたいと思えます。ご家庭に於かれましても規則正しい生活を心掛けて頂きたいです。



お知らせ & お願い

- ①暑くなりましたので、衣類を着脱する機会が増えますので必ず全ての衣類に記名して下さい。
- ②水遊びが始まりますので、髪の毛が拭きやすいよう女の子は髪を束ねる、短くするなどのご協力をお願いします。また、アタマジラミの発生しやすい時期ですので、毎日洗髪し、衛生面に気を付けて下さい。
- ③7/19(金)は、以上児クラスの親子バス遠足があります。7/5(金)までに参加される保護者名を保育ノートに記入して下さい。詳細につきましては、7/3(水)配信の hugnote をご覧下さい。
- ④月に一度の「お弁当の日」には、**必ず保冷バッグに保冷剤も入れてきてください**。また、お箸やスプーンは各自で準備をしてください。(お弁当が傷んでしまうので、必ず冷めてから蓋をしてください)
- ⑤3月に hugnote にて、ちびっこきらら保育園のしおりを送信(新入園児の家庭には用紙も配布済)しており、5ページに『欠席及び、登園が遅れる場合には hugnote 又は電話』と、なっておりますが症状の詳細やこちらからも伝えたい事(感染症など)もありますので、できれば電話連絡にてお知らせ下さい。宜しくお願い致します。
- ⑥今年度の七夕会は、8/7(水)に行います。



新しいお友だち

つくし組 千夏ちゃん

可愛い女の子です♪

なかよくしてね(´_`)☆

7月の行事予定

- 1日(月) 身体測定
- 3日(水) 個人表彰式
- 4日(木) 内科検診 (PM~)
- 5日(金) さくら組クラス懇談会
- 15日(月) **海の日**
- 17日(水) **クッキング (ひまわり組)**
- 19日(金) **月に1度のお弁当の日**
- 30日(火) 7月のお誕生会
- 31日(水) 避難訓練

持ち物

エプロン
三角巾
マスク

今後の予定

8/13(火)~8/16(金) お盆休み
9/6(金) 引き渡し訓練
9/13(金) 祖父母参観
10/5(土) ちび☆きら祭り

※お布団・パジャマは毎週持ち帰ります!!

- ☺なにより本をたっぷり読む
- ☺ことあるごとに数を数える習慣
- ☺昔ながらの遊びで手足を鍛える
- ☺一番大切なのは「親子の会話」



働いていると限られた時間の中で子育てをするって大変ですよ？TV、タブレットに頼らなければならないときもあるかと思いますが、少し目線を変えてみませんか？子どもは、電池が入っているおもちゃよりも膝の上に座って絵本を読んでもらうのが大好きです。例えば、桃太郎のお話であれば、「しばかり」「たいじ」「おともします」など日常生活の中では触れる事のない言葉や言い回しに触れることができ、さらに想像力も養われます。寝る前に絵本の読み聞かせをすると随分と語彙力を高められます。また、物の名前を覚える機会は日々そこら中に転がっています。一緒に買い物に行けば、教えてあげられる物がいっぱい。「茄子」「胡瓜」「鯖があるね、美味しそうだね！焼いて食べようか？」「今日は北海道の牛乳を買おうね」等々、会話しながら買い物をする。お風呂に浸かり一緒に数を数える。両親の名前、住所や電話番号、各々の生年月日などを教えてあげる。そうすることで迷子になってしまった時に役立ちます。また、パズルやトランプ、お絵かき、新聞ちぎり、じゃんけん、洗濯バサミでつまむ、ひもを結ぶ、水道の蛇口をひねる、ペットボトルの蓋を開けたりすることも手指のコントロールする力や握力を育てます。私は子ども達と「1、2の3の2の4の5、3、1、2の4の2の4の5」と、指遊びをしますよ♪子どもはもちろん大人も脳トレです。(Youtube で検索すると出てきますが、歌い方はそれぞれです)あと、最近の子どもは下半身が弱く、かがむと後ろに倒れる子が多くなっています。相撲をすると足腰が鍛えられます。また、「大人のぼり」も良いですね。親子で向かい合い、両手を持って親の身体を登り、上まで来たらクルンと後ろ回りをします。手の力、足の力が鍛えられるうえに、逆上がりの練習にもなります。子育てに特別な英才教育は必要なし。日常生活に少し言葉や子どもとの触れ合いを加えるだけ。特別ではないことが、素晴らしい効果を生むのです。今日から実践あるのみ!!

応援しています(^_-)-☆ 副園長 松倉



30日(火) きらきらルームにてみんなでお祝いします♪

- ひまわり組 1日 泰生くん 6歳
- ゆり組 3日 怜ちゃん 5歳
- さくら組 1日 莉々ちゃん 4歳 さくら組 14日 圭哉くん 4歳
- たんぽぽ組 20日 匠海くん 3歳
- すみれ組 13日 楓人くん 2歳 すみれ組 14日 煌涼くん 2歳
- つくし組 11日 千夏ちゃん 1歳 つくし組 18日 亮くん 1歳
- 5日 紗貴子先生

おめでとうございます!



写真販売についてのお知らせ
 対象:全クラス 4月～6月末までの写真
 ※1人1000円
 ※各自 USB または、CD を袋に入れ料金を添え必ず記名をして提出下さい。
 ※運動会の写真を希望される方は、別途500円
 必要です。
 販売期間:7/3(水)～7/10(水)

今月は **ゆり組** です
 トイレトペーパー 3
 雑巾 1
 ティッシュBOX 1
 記名不要です
 ご協力お願いします


令和6年度7月の献立

曜日	未満児 午前おやつ	主食	副食 牛乳は以上児のみ（記入は省略）	午後おやつ
1 月	牛乳 せんべい	ご飯	わかめともやしのスープ ポークビーンズ きゅうりのゆかり和え	ホットケーキ
2 火	牛乳 卵ボ ^ー ロ	わかめご飯	青菜とえのきのみそ汁 魚とごぼうの煮物 オクラと納豆の和え物	手作りクッキー
3 水	牛乳 シュガービス	ご飯	茄子とねぎのみそ汁 凍り豆腐のから揚げ カリフラワーとコーンのサラダ	手作りパン
4 木	牛乳 手作りパン	ご飯	豆腐と薄揚げのすまし汁 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	揚げうどん
5 金	牛乳 せんべい	ご飯	茄子と玉ねぎのみそ汁 白身魚のもやしあんかけ 切り干し大根のサラダ	ポップコーン
8 月	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと揚げのみそ汁 鶏のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物	チヂミ
9 火	牛乳 ごまスティック	炊き込みご飯	茄子とねぎのみそ汁 白身魚のフリッター ブロッコリーのおかか和え	揚げせんべい
10 水	牛乳 せんべい	ご飯	大根とわかめのみそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ ベイクド里芋 パナナ	豆腐ドーナツ
11 水	牛乳 クラッカー	ご飯	もやしと薄揚げのみそ汁 鮭のクリームスパゲティ 青菜のソテー みかん缶	マカロニソース味
12 金	牛乳 せんべい	ご飯	じゃがいもと茄子のみそ汁 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのツナ和え	ポップコーン
16 火	牛乳 せんべい	中華丼	わかめの中華風スープ オクラの梅和え きゅうりとハムの春雨サラダ	ホットケーキ
17 水	牛乳 シュガービス	ご飯	青菜と薄揚げのみそ汁 白身魚の煮付け きんぴらごぼう パナナ	手作りクッキー
18 木	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃと青菜のみそ汁 豆腐の変わり揚げ 切り干し大根のサラダ	ポップコーン
19 金	牛乳 手作りパン		お弁当の日	おせんべい
22 月	牛乳 クラッカー	そばろご飯	じゃがいもと揚げのすまし汁 ゆかりスパゲティ 野菜のおかか和え	どんどん焼き
23 火	牛乳 卵ボ ^ー ロ	ご飯	大根とえのきのみそ汁 焼きうどん ひじきと人参の炒り豆腐	マカロニきな粉
24 水	牛乳 せんべい	ご飯	もやしとわかめのみそ汁 豚肉と野菜のカレー炒め カリフラワーサラダ	手作りパン
25 木	牛乳 ごまスティック	ご飯	玉ねぎと揚げのみそ汁 マーボー豆腐 れんこんサラダ パナナ	揚げせんべい
26 金	牛乳 手作りクッキー	ご飯	えのきとわかめのみそ汁 鶏のから揚げ 青菜と人参のお浸し	ポップコーン
29 月	牛乳 手作りパン	もろこしご飯	大根と揚げのすまし汁 白身魚のケチャップ和え いんげんの胡麻和え	チヂミ
30 火	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ	手作りパン
31 水	牛乳 卵ボ ^ー ロ	ご飯	もやしと人参のみそ汁 魚のごま焼き かぼちゃとおからのサラダ みかん缶	手作りクッキー



食育だより


**気をつけて！
冷たい物の
食べすぎ、飲みすぎ**

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



※保護者の方や卒園児の保護者の方から、魚や野菜を戴くことがあります。その際は、メニューの変更がありますのでご理解ください。


**土用の丑の日
なぜ、うなぎ？**

冬が旬のウナギですが、7月の土用の丑の日に食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なため、疲労回復や夏バテ防止にも効果があるというのも理由の一つ。せっかくだから親子一緒に……と思いますが、子どもが食べる場合は少し配慮が必要です。

子どもがウナギを食べるとき

- 小骨を取り除く
- 市販の濃いタレはかけない
- 初めは少量から

これらに気をつければ、親子一緒に土用のウナギを楽しめますよ。





7月の保健だよ!



暑い日が続くようになり、水遊びが楽しい季節となりました。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ気持ちも開放的になることができます。晴れた日には、水遊びや泥んこ遊びを楽しみ、心も体も強くしていきたいと思えます。

これから暑くなると、体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすくなりますので、早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気を付けていきましょう。

ダニ・カビを減らして 気管支を守ろう!

ぜんそくの大きな原因の一つは、ダニなどのちりによるハウスダスト。温度や湿度が高くなる季節は、カビやダニが繁殖しやすい時期。まめに掃除機をかけるのはもちろん、十分な換気をしたり、除湿器を使ったりしましょう。

掃除機は朝イチで!

空気中のハウスダストは、夜の間に重力で床に落ちます。朝いちばんの掃除は、床に落ちたハウスダストを効果的に取り除けます。

フィルターのお手入れも!
エアコンや除湿器、空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいところ。週に1度はフィルターを掃除して、清潔に保ちましょう。

かゆみのある湿しんは 「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうができたり、かさぶたができたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切つてね

アタマジラミの予防と駆除

予防

- 毎日大人が洗髪する
- 髪は短い方がアタマジラミが付きにくい
- 衣類や寝具はいつも清潔に
- こまめに掃除機をかける
- こまめにシラミチェックを

いつもすっきり頭でいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を!

駆除

卵の数が少ない場合

シャンプーで頭を洗い、乾かしたあと、卵の付いた髪の毛をはさみで1本1本切ります。

くしや薬剤で駆除する

専用のくしやシャンプー、もしくはパウダータイプの薬剤を継続的に使用して、卵や幼虫、成虫を取り除きます。くしやタオルの共用に十分注意してください。



健康診断のお知らせ

4日13時~

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。