



8月のほけんだより

梅雨が明け、猛暑日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気を配りましょう。また、家族で出かける機会も多くなると思います。怪我や体調に気をつけて、楽しい夏の思い出を作ってくださいね。

7月14日と7月15日に星2組でぶくぶくうがいの指導をしました！！

- ① お口に水を入れない状態で、ほっぺを膨らませてみる。膨らませることができたら左右に空気を移動させる。

※にらめっこ遊びでお口を「ぶく〜！」と膨らませる

- ② お口に水を入れて、ぶくぶくと左右にやり「べ〜」と吐き出す。

指導では、すでにぶくぶくうがいができている子、口に入れてぶくぶくはできるが「べ〜」と吐きだせず、お水を飲んでしまう子、さまざまでした！！引き続き指導をしていきます。ぜひ！お家でも、歯みがき後、お風呂の時、水遊びのときなどに練習してみてください。



話を聞くのが
上手な2組さん！！



口に水を入れて



ぶくぶく



べ〜



8月7日は「鼻の日」

鼻は大切に！！

鼻は息をする、匂いをかく、声の音色を出す働きがあります。また、細菌や埃を防ぐバリヤードをしてくれます。

「鼻水は病気のバロメーター」
長期間出続けている時は病院受診をしましょう！！

アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎

→風邪を引いていないのに、いつも鼻水出ている。

中耳炎

→鼻水、耳だれ、しきりに耳を触る、耳を痛がる

鼻涙管閉塞や結膜炎

→いつも目やに、鼻水が出ている

「鼻血について」

子どもの鼻の血管は切れやすく、風邪を引いている時、気温・湿度気圧の変化で出ることもあります。特に夏は、のほせやすく鼻血が出やすくなります。鼻血が出たら以下のことに気をつけましょう。

- ・10分以上出血が続く、鼻をいじっていないのに頻繁に鼻血が出る
→耳鼻科へ
- ・頭を強く打った後の鼻血
→脳外科へ

夏のおでかけ注意



プールや海に行くとき

長時間、直射日光をさける。帽子やパラソル、木陰で休息しましょう。日焼けは火傷と同じような症状です。冷たいタオルで冷やしましょう。日焼け後、肌がかぶれることもあります。気をつけましょう。

旅行に行くとき

子どもは、まわりの環境に慣れず興奮し、2〜3時間車に乗っているだけでも疲れてしまいます。車の中の冷房、換気にも注意しましょう。

出かけた後の休養を！！

暑い日のお出かけは、大人もですが、お子さんも疲れが出ています。お出かけ後はしっかりと休養し無理のない登園をしましょう。



7月の感染症情報



- ・手足口病：30名（宙、星1、星2、花、月）
- ・ヘルパンギーナ：3名（星1、星2）
- ・溶連菌感染症：1名（星2）・水ぼうそう：1名（星1）
- ・新型コロナウイルス：1名（月）
- ・ウイルス性胃腸炎：1名（星2）

6月〜7月にかけて手足口病が大流行しました。症状が軽度から重症までさまざまでした。これから夏本番！家族で人が集まる所等にでかける方も多いと思います。基本的な感染症対策（手洗い、うがい）と熱中症に気を付けましょう！！



きゅうしょくだより

栄養士 萩原 諒子

🌻 暑い夏を元気に過ごそう 🌻

毎日暑い日が続いています。暑さで食欲が落ちたり、水分不足になったりしやすい季節です。夏を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」と、こまめな水分補給が大切です。保育園でも、子どもたちがしっかり食べて元気に過ごせるよう、夏野菜や旬の材料を取り入れた給食を提供しています。

夏野菜の効能 ①体のクールダウンと水分補給 ②紫外線ダメージのケア ③疲労回復と夏バテ予防

🌈 3色ボードってなに？ 🌈

保育園では、子どもたちが毎日食べている給食の食材を「3つの色のグループ」に分けて、3色ボードで知らせています。食べ物の働きを知ることで、好き嫌いを減らし、バランスよく食べる力を育てます。

毎日の給食を
3色に分けて
栄養バランスを
チェックしているよ！



赤のなかま

からだをつくるもとになるもの

たんぱく質やカルシウムを多く含み、筋肉や血、骨、歯などをつくりまします。



こんな働きがあります

- 丈夫な体をつくる
- けがをしたときに治す力になる
- 病気から体を守る力をつける



黄のなかま

エネルギーのもとになるもの

ごはんやパン、いも類、油などに多く含まれ、体を動かすエネルギーになります。



こんな働きがあります

- 元気に遊んだり、活動したりする力になる
- 体があたたかくなる
- 脳のエネルギーにもなる



緑のなかま

からだの調子をととのえるもの

ビタミンやミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子をととのえ、病気を予防します。



こんな働きがあります

- おなかの調子をととのえる
- 病気にかかりにくくなる
- 皮ふや粘膜を健康に保つ



3つの色をバランスよく食べることが大切！

3つの色の食べ物をそろえて食べることで、元気な体と心をつくることができます。保育園では、毎日の給食でこのバランスを考えた献立を作っています。

今日の給食の3色ボード(例)

赤

とり肉
牛乳
わかめ

黄

ごはん
じゃがいも
油

緑

にんじん
たまねぎ
りんご

今日の給食に
使われている食材を
3つの色に分けて
掲示しています♪

バター作り

みんなが収穫したじゃがいもに
付けて美味しく食べたよ♪



シャカシャカ♪



手作り バター を作ってみよう！

生クリームをふって、ふって…バターのかたまりができるよ！できたてのバターは、とってもおいしいよ！



材料 (作りやすい分量)

- ・生クリーム (乳脂肪分35%以上) …200ml
- ・塩 (お好みで) ……………ひとつまみ



用意するもの

- ・ふたつきの保存容器 (よくふれるもの)
- ・ボウル ・ザル



作り方

- 1 生クリームを入れる
- 2 ふる！
- 3 とちゅうのようす
- 4 バターのかたまりができ！
- 5 液体を捨てる・分ける
- 6 できあがり！



容器に生クリームを入れる。
(7～8分目くらいまで)



ふたをしっかり閉めて、
上下にしっかりふる。
(5～10分くらい)



最初はトロトロの液体が、
だんだんホイップ状に
なってくるよ。



さらにふっていくと、
バターのかたまりと液体
(バターミルク)に分かれるよ



ザルにあげて、液体(バターミルク)
を捨てる。
バターミルクはボウルへ分ける。



できたらは
ふわっとして
おいしいよ！
お好みで塩をひとつまみ加え、
よく練り混ぜたら完成！
パンやクラッカーにぬって
食べてみてね♪

おいしく作るコツ

- ✓ 乳脂肪分35%以上の生クリームを使う
- ✓ 冷たい生クリームを使う
- ✓ よくふって、根気よく続けるのがポイント！



バターミルクの使い方

バターミルクは、栄養たっぷり！
スープやパンケーキ、
スムージーなどに
使えるよ

