

# 7月のえんた♪

令和4年7月1日  
社会福祉法人 和福社会  
庄なかよし小規模保育園



蒸し暑い日が続いています。子どもたちは、戸外でも室内でも、体をしっかり動かして、汗をたくさんかきながら、夢中で遊びを楽しんでいます。保育園で「やってみたい！」と思う遊びを見つけじっくりと遊び、時には友だちや保育士と笑い合い、簡単なやり取りもする姿に、成長を感じます。

うさぎ組さんが毎日水やりしている夏野菜も大きくなり、ひよこ組さんやりす組さんも、興味を持っています。7月中旬から水遊びが始まります、しっかり休息を取りながら、楽しく過ごしたいですね。

## 今月の目標



水分をしっかり取り、  
暑い夏を乗り切りましょう。

園でも戸外で遊んだ後は、必ず水分補給をします。梅雨の晴れ間など突然気温が上がる日もあるので、熱中症にならないよう、適度な休息を取りながら過ごすようにしましょう。



## 夏バテ&水分のとり方

運動量が多く、汗をたくさんかく子ども達には水分補給が不可欠です。ジュースなどの甘い飲み物は控えて、疲労回復効果がある麦茶をとることをおすすめします。

冷えすぎていない常温の麦茶などを、こまめに少しずつあげましょう。



### 夏にかかりやすい病気

夏かぜの原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなどは、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。ほかにも「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」などが夏にかかりやすい病気です。手洗いやうがい、しっかり食事をとる、体を冷やしすぎない、早寝するなど普段から免疫力を高めて予防しましょう。

また、薬を持参される場合は、保育士への手渡し、名前の記入などよろしくお願いたします。

## 7月7日 七夕

短冊には、上達したいことをお願いするのがふさわしいそうです。子どもたちの願いに耳を傾けてみたいですね。5月に延期になったうさぎ組とりす組の参観日もあります。お忙しいと思いますが、子どもたちの園での様子をぜひご覧ください。



## 7月の行事予定

- 5日(火) 絵本の読み聞かせ
- 6日(水) 不審者訓練
- 7日(木) 七夕会・保育参観  
(延期していたうさぎ組・りす組)
- 13日(水) 庄保育園との交流会
- 15日(金) 水遊び開始
- 19日(火) 身体計測・食育の日の集い
- 21日(木) 避難訓練
- 22日(金) 誕生会
- 27日(水) 庄保育園との交流会
- 28日(木) 移動図書

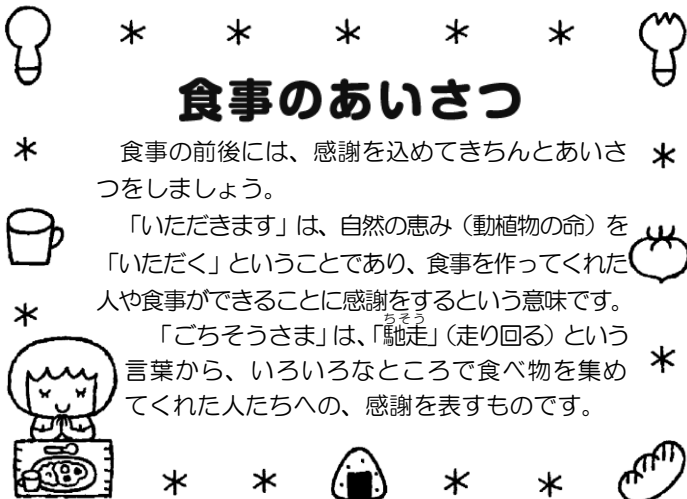


### 食事のあいさつ

食事の前には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。

「いただきます」は、自然の恵み(動植物の命)を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。

「ごちそうさま」は、「馳走(ちそう)」という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。





## 栄養士おすすめの 夏野菜の上手な食べ方！

夏バテ予防には欠かせない夏野菜に豊富に含まれる栄養を効果的に摂取できる方法をご紹介します。



### ☆トマト×オリーブオイル

肌を守る「リコピン」の吸収率がアップ！  
サラダにしたり、鶏肉や大豆と一緒にトマトソースがおすすめです。

### ☆ピーマン×豚肉

最強のビタミンコンビで、夏バテ予防や疲労回復効果があります。  
加熱調理でもビタミンの損失が少ない為、炒め物に最適です！



### ☆オクラとパプリカ×カレー

長時間の加熱で栄養価が落ちてしまいます。  
栄養が溶け出しても、汁ごと食べられるスープやカレーがおすすめです。

### ☆南瓜×鶏肉

南瓜に含まれるビタミンと鶏肉のたんぱく質で風邪予防の効果が倍増します。

### ☆きゅうり×レモンや酢

きゅうりは水分が多く、ほてったからだを冷やしてくれますが、  
実はトマトのビタミンCを壊す働きがあります。一緒にサラダにするときは  
レモン汁や酸味のあるドレッシングをかけたり、酢の物にすると働きを抑えてくれます。

