

# きたつこ

R4 (2022) 年 7月  
伊丹市立北保育所  
TEL 770-1217

あっという間に梅雨があげ、子ども達の植えた夏野菜は太陽の光を浴びて日に日に大きくなっています。収穫を楽しみにしながら水やりをしているのですが、気がつけばすっかり水遊びになっていることもあります。子ども達は「暑いなあ。」と言いつつも、水や泥に触れながら思いっきり外遊びを楽しんでいます。

さて幼児組では7月からプール遊びがスタートします。乳児組ではさらに大胆に水遊びを楽しんでいきたいと考えています。熱中症に気をつけながら水分補給・休息を意識して、元気に過ごしていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

## ●食育コーナー

夏の暑い時期に旬を迎える野菜にはそれぞれ役割があると言われております。代表的な野菜をいくつか紹介します。

トマト…ビタミンが豊富に含まれており、血圧の低下や落ち着きを促す効果があります。

キュウリ…一年中出回っている食材ですが、たっぷりの水分が利尿効果を促し、手足のむくみなどを解消します。

ナス…油との相性が良く、炒め物などにおすすめです。体を冷やす働きがあり、痛みを和らげる効果があります。

ピーマン…ビタミンが豊富で、コラーゲンの合成を助けたりメラニン色素の沈着を防いだりと健やかな肌を保つ効果があります。

※夏野菜以外にもこの時期のおすすめメニューとして、7月の献立から「アジの南蛮漬け」のレシピを玄関に用意する予定です。暑さで食欲不振になりがちなこの時期に、ご家庭でも是非つくってみてください。

## 7月の行事予定

- 8日(金) プール開き(幼児)
- 12日(火) 身体計測
- 13日(水) 身体計測
- 15日(金) 避難訓練

## 8月の行事予定

- 9日(火) 身体計測
- 10日(水) 身体計測
- 15日(月) 避難訓練
- 26日(金) プールじまい(幼児)

## 【 お知らせ・お願い 】

◆水遊び・プール遊び(プール遊びは幼児組のみ)が始まります。それに伴い、幼児組は健康観察表、乳児組は連絡ノートの記入欄に水遊び、プール遊び不可の日のみ×の記入をしてください。

- お子様の健康状況を見て判断し、保護者の方が記入してください。
- 準備物がない(足りない)時には参加できません。必ず毎日持参してください。

※詳しくは、Google Classroomにて配信済みの水遊びについてのお知らせ(乳児)、プール遊びについてのお知らせ(幼児)をお読みください。



◆暑い日が続きます。熱中症予防のため、水分と朝食をしっかり摂ってから登所してください。

また、疲れが溜まりやすくなっています。お休みの日は、お家で休息をしっかりとり、健康に夏を過ごせるようにしましょう。