

# きたつこ

2021年 7月

伊丹市立北保育所

TEL 770-1217

梅雨の雨が園庭を濡らしていますが、緑が濃くなり、周りの木々もすっかり夏の準備ができたようです。子ども達の植えた夏野菜も太陽の光を浴びて日に日に大きくなり、収穫を楽しみにしています。そんな季節の移り変わりを感じながら、元気に過ごしている子ども達。雨の日は、雨音を聞いたり水たまりのできた園庭を眺めたりと、梅雨ならではの自然を感じ、梅雨の合間の晴れた日は、思いっきり外遊びを楽しみ姿が見られます。

7月は、水遊びがスタートします。熱中症に気を付けながら、水分補給や休息をしっかりとり、元気に過ごしていきたいと思えます。

## 🍷 食育だより

### 夏を元気に過ごすための食生活のポイント!!

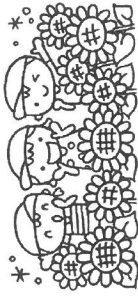
- 朝ごはんは必ず食べましょう  
一日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。熱中症予防のためにも朝ご飯を摂るようにしましょう。
- 水分補給はこまめに  
室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すぐに水分不足なのだから。こまめに水や麦茶で水分補給をしましょう。
- 夏野菜をしっかり食べましょう  
ビタミン類をたっぷり含み、水分も補います。また、夏が旬の野菜や果物には、体の熱をとる働きがあり、夏バテ防止につながります。  
※きゅうり、なす、トマト、すいかなど
- 冷たいものはほどほどに  
アイスクリームやジュースなどの甘くて冷たいものを摂りすぎると、食欲が落ち夏バテの原因になります。温かい料理や飲み物も取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

## 7月の行事予定

5日(月) 水遊び開始  
7日(水) セブ  
8日(木) プール開き (幼児)  
13日(火) 14日(水) 身体計測  
16日(金) 避難訓練  
20日(火) にこにこ会

## 8月の行事予定

10日(火) 11日(水) 身体計測  
17日(火) 避難訓練  
25日(水) 水遊び終了  
26日(木) にこにこ会



## 【 お知らせ・お願い 】

◆水遊び (7/5～) プール遊び (幼児組のみ 7/8～) 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×の記入をして下さい。

- お子様様の健康状況を見て判断し、保護者の方が記入して下さい。
- 準備物がない時には、できませんので、必ず毎日持参して下さい。

※詳しくはお知らせをお読みください。

◆7・8月は今年に限り、祝日に変更しています。一度ご確認いただきお間違いないよう、よろしくお願ひいたします。  
(7/22・23、8/9が祝日となっております)

◆暑い日が続きます。熱中症予防のため、水分をしっかり摂ってから登所して下さい。また、疲れが溜まりやすくなっていきます。お休みの日は、お家で休息をしっかりととり、健康に夏の季節を過ごせるようにしましょう。

