



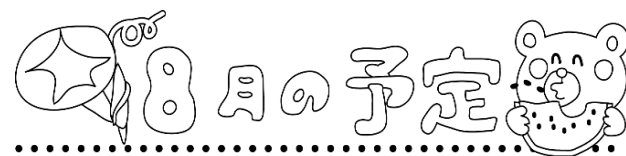
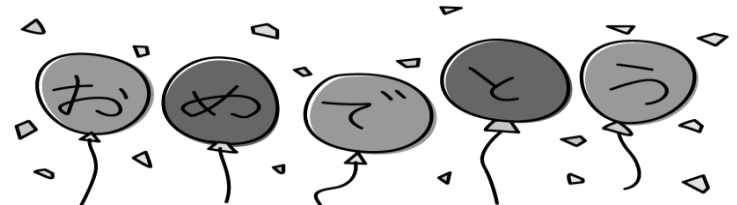
きらい 8月

令和6年8月1日
社会福祉法人 ソシネット
私立山の手保育園

毎日暑い日が続き、いよいよ夏本番です。子どもたちは汗をかきながらも、元気に戸外遊びや水遊びを楽しんでいます。暑さが本格的になると、熱中症や夏バテ、感染症など、注意しなければならないことが色々あります。体力を維持するために規則正しい生活リズムを大切にしたいですね。十分な睡眠と食事をとり夏を元気に乗り切りましょう。

8月生まれのお友だち

今月の誕生児は6名です。
おめでとうございます。



8月の予定

- 1日 (木) 食育保育
- 5日 (月) 避難訓練・身体測定
- 14日 (水) リトミック
- 20日 (火) 誕生会
- 23日 (金) 夏の遊び集会



～ 給食室より ～



夏バテ気味のときの、調理の工夫



夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。

脂っこいものは消化吸収に時間がかかり、食べすぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。

体を適度に冷やして水分補給ができるトマト、胡瓜、茄子、レタス、冬瓜などの旬の野菜や、胃腸の機能を高める青じそやオクラを、消化の良い麺類と組み合わせ梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。

食欲が低下しやすいこの時期も、調理を工夫してしっかり食べ、元気に乗り越えていきましょう。



おねがいとお知らせ

- 今年も各クラスで、夏の遊び集会を8月23日(金)に予定しています。ヨーヨー釣りや人形すくい等の夏の遊びを楽しみたいと思います。
- 9月11日(水)に予定していた敬老お楽しみ会は新型コロナウイルス感染症対策で中止しますが祖父母の方にプレゼントを用意しています。
- 園児、保護者に貸し出し出来る本があります。一階廊下の本棚にありますのでご希望の方は職員にお尋ねください。
- 新型コロナウイルス感染症、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症等が発症した場合は必ず検査日や症状を園まで連絡して下さい。
- 8月の子育て相談会は、8月3日(土)、8月24日(土)13:30~14:30です。ご希望の方は職員までどうぞ。

