



おたより

はぴねす nursery school

2016年
8月号
NO.5

みんなでまいたひまわりの種。あまり背が高くない品種ですが、大きくなって元気な花が咲きはじめました。

ひまわりの花も、子どもたちと同じように太陽の光をたくさん浴びて暑さを楽しんでいるようです。

高い空に入道雲が現れると、雨が降って熱い空気が冷やされるのですが、夏の暑さはもうしばらく続きそうですね。

しっかりと水分補給をしながら熱中症などに気をつけ、たくましい体をつくりたいと思います。



夏の感染症について

夏にはやりやすい感染症は、手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱など夏かぜと呼ばれているものです。暑さにやられ、

ヘルパンギーナ・プール熱など夏かぜと呼ばれているものです。暑さにやられ、

ヘルパンギーナ・プール熱など夏かぜと呼ばれているものです。暑さにやられ、



8月11日は「山の日」です。

今年から「山の日」という祝日ができました。

山に出かけてみるのもいいですね。

山や海だけでなく、お出かけの時は、服装や持ち物、天気、虫対策などをよく確認してご家族で楽しく過ごせるようにしましょう。



防犯意識を高めましょう！



「1人で出かけない」「スーパーなどではお家の人はなれて1人にならない」「知らない人についていけない」など、子どもたちにも日頃から話しています。よく知っている場所でも思わぬ危険が潜んでいることがあります。夏は日が長く、思ったより時間が遅くなっていて、ハッとさせられることもあるのではないのでしょうか。

子どもを取り巻く環境も、昔とは大いに違います。

子どもたちが犯罪に巻き込まれないためにも、保護者の方の意識を高め、大切な子どもたちを守りましょう！！

8月生まれのおともだち

こんどう りくくん
(平成 23年8月1日)
みき ももか ちゃん
(平成 25年8月7日)



保育参観・給食試食会
お世話になりました。

たくさんの方のご出席ありがとうございました。



「しばもち作り体験」は、いかがでしたか。力強くこねているお父さん、やさしくまわめているお母さんの姿を、ほほえましく見せていただきました。

何回か体験したことで、子どもたちもしばもちが大好きになりました。



また、試食会につきましても、たくさんの温かいご感想をいただき、忙しかった疲れもふっとびました。

これからも、安全でよい給食を提供できるように、努めていきたいと思っております。

今後共、子どもたちの健やかな育ちへの応援をよろしくお願いいたします。



お知らせ

8月16日は、お盆のため休園です。

9月3日(土) はぴはぴまつり } の予定です。

10月8日(土) 運動会



保護者の方、参加の行事です。
お仕事の都合をつけて
おいてください。



先月の食育クイズ、いかがでしたか？ 答えをお知らせします。

- Q1、納豆・・・豆腐と同じく納豆も大豆を原料としています。大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養が豊富、消化吸収もよい食材です。
- Q2、メークイン・・・男しゃくは、コロッケやポテトサラダにするとおいしくいただけます。
- Q3、かぼちゃ・・・すいかはかぼちゃと同じウリ科で地面につるをはわせて実ります。すいかの果肉は、90%以上が水分で、のどをうるおしあつさによるだるさをすっきりさせてくれます。
- Q4、豚肉・・・豚肉は、牛肉の10倍ものビタミンB1が含まれていて、糖質をエネルギーに変える働きがあります。玉ねぎやニラと一緒にとるとより、ビタミンB1を吸収しやすくなります。
- Q5、ユウガオ・・・ユウガオの果実をひも状におき、乾燥させたもの。7月から8月にかけて収穫される。
- Q6、花粉を受け止める・・・ひげの正体はめしべで粒の一つ一つから伸びていて花粉がつくと受粉します。ひげと粒の数は同じなので、ひげが豊かなほど実が入っています。

また次の機会にクイズをお届けします。お楽しみに！！



食育だより



野菜の日・・・8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。

野菜についての知識や理解を深める目的で制定されています。

この時季は、おいしい夏野菜がたくさん出ています。旬の野菜を食べると栄養も豊富にとれます。

食欲不振や夏バテを予防するためにも食事の中で野菜をたくさんとるよう心がけましょう。



枝豆の栄養



枝豆とは大豆の未熟豆のことです。枝豆は、エネルギー、鉄分、カリウム、脂質、ビタミン類、食物繊維など大豆と同様にいろいろな栄養素を含んでいます。

利尿作用を促すカリウムも多く含まれており、むくみの解消にもつながります。

夏バテ防止や疲労回復にも効果的な食材です。

子どもたちも大好きな枝豆、おやつにもいいですね。



夏のあそびを満喫してまーす！！
・フール遊び
・砂遊び
・セミ捕り
などなど...