



# おたより

はびす nursery school

2022年

7月号

NO.4

梅雨が明けると、太陽がまぶしい暑い暑い夏がやってきます。水・砂・どろんこが大すきな子どもたちに、うれしい季節です。セミ捕りも夏の楽しみの1つです。コロナ対策、夏の感染症対策、暑さ対策をしっかりと行いながら、元気で夏がすごせるよう気をつけたいと思います。

**七夕**

天の川を挟んで離れているおり姫とひこ星は、年に1度7月7日にだけ会うことが許されています。七夕の夜にはカササギの群れが天の川に橋をかけて二人を会わせてくれます。おり姫はベガ、ひこ星はアルタイル、カササギはテネブという星で3つを結びと夏の大三角形になります。お子さんといっしょに夜空をながめて探してみてください。

7月7日は晴れるといいですね。

**7月1日(金)**

そらぐみは、科学博物館へプラネタリウム鑑賞に出かけます。

・目的

- ①プラネタリウムを通して夏の空や星座に興味や関心をもつ。
- ②模型やパネルに触れたり、恐竜や人類の進化の様子に興味をもつ。
- ③館内外の様々な展示物を見て、知識を広める。

《小さいクラスは暗い中での鑑賞はむづかしいので行きません。いつも通りの保育です。》

**7月2日(土)**

保育参観・・・そらぐみ、ほしぐみです。よろしくお祈りします。

## ＜ナスのことわざ＞

・「秋ナスは嫁に食わすな」・・・聞いたことありませんか？ 年中出回っているナス。中でも「秋ナス」が最もおいしいので、姑が嫌いな嫁に食べさせたくないという意味と、反対にナスは体を冷やすので、かわいい嫁の体を気づかって言っている意味の二つの説があるそうです。ちょっとおもしろく、ちょっとこわいことわざですね。

・「ナスの花と親の意見は、千に一つの仇もなし」  
仇とは「ムダになること」を指します。ナスの花は必ず実になるので、ムダになってしまう花はありません。これと同様に「親の意見」も必ず役に立つものだという教えです。

7月 生まれのおともだち

おおはら ゆづちゃん  
(令和元年7月4日)

## ＜保健だより＞

**寝冷えに気をつけて!**

熱帯夜になると、朝までクーラーや扇風機をつけたままにして寝ることも多いと思います。大人の感覚で布団をかけずに寝たり、部屋を冷やしすぎたりすると、セキ・鼻水・下痢など寝冷えの原因になります。寝る時は、設定温度の調節をしたり、タイマーを利用するなどして気をつけてください。

**感染症に注意!**

手足口病・プール熱(咽頭結膜炎)・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・流行性角結膜炎など熱が出たり、手足に発疹が出たり、いろいろな症状が表れます。

体が疲れていると病気に感染しやすくなるので、普段から生活リズムを整え、免疫力を高めるよう気をつけましょう。

**熱中症に気をつけて!**

マスクをつけていると体に熱がこもり、のどの渇きを感じにくくなるので、意識してマスクをはずしたり、水分補給をこまめに行うようにしていきたいです。

垣根の剪定、園庭の草取り、水たまりのチェック、テントの設置・・・など、夏のあそびに向けての準備ができました。夏ならではのいろいろな経験をたくさん積んでほしいと思います。

蚊対策について・・・防いでも防いでも、やわらかい肌の子どもに蚊が寄ってきます。虫よけスプレー、かゆみ止めパッチなど、対策を講じていますが、防ぎきれず刺されることがあります。ご理解よろしくお祈りします。

使用してほしくない薬などありましたら、お知らせください。

苦情状況・・・4月、5月、6月はありませんでした。

## ＜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＞

問1・・・①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%以上が水分で糖分を含み、カリウムやビタミンAが豊富なことから、のどをうるおし暑さによるだるさをすっきりさせる効果があります。また、利尿作用があり、むくみをとる効果があるといわれています。

問2・・・②豚肉  
豚肉に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあります。そのため、不足すると疲れやすくなり、夏バテを引き起こす原因になります。豚肉は牛肉の10倍ものビタミンB1が含まれているといわれています。玉ねぎやニラと一緒に摂ると、より、ビタミンB1を吸収しやすくなります。

問3・・・② 花粉を受け止める  
ひげの正体はめしべで花粉がつくと受粉します。ひげと粒の数は同じなので、ひげの豊かなほど実が入っています。ひげには利尿作用がありお茶としても飲まれています。

問4・・・③ ユウガオ  
「ふくべ」と呼ばれるユウガオの果実をひも状にむき、乾燥させたもの。甘辛く煮たものが巻き寿司やちらし寿司の具として使われたり、昆布巻きや巾着の帯としても使われています。

## 食育 しっかりかみましよう!

食べ物をしっかりかんで食べていますか？「かむ」ことで、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が歯ブラシの役目をして歯の汚れを取ってくれ、かんで出た唾液が口の中をきれいにしてくれます。また、よくかむことで脳から「もう満腹だあ」という指令が出て肥満を抑える働きもあります。他に「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

水やお茶で流し込まないよう、しっかりかんで舌を使って、食べ物をのどの奥へ移動させて飲み込んでいるか、よく観察してあげてください。

かみかみのリズムとえん下(ゴックン)を育てることが大切です。

## 調理室の工夫

・濃い味に慣れてしまわないよう、又、食材自体の持つおいしさを味わってもらうため、保育園給食はうす味にしています。

・年齢に応じて形や大きさ、盛りつけなどに気を付けています。

・マヨネーズ...たこ焼き、お好み焼き、サラダなどに大活躍。子どもたちも大好きですね。マヨネーズは、油と酢と一緒に摂ることができ、疲労回復効果もあります。ですが、子どもの味覚を広げるためには素材自体がもつ味を大切にしたいので、工夫して使用するようになっています。

・調理室は透明ガラスなので、調理風景がよく見えます。漂ってくる匂いをかいだり、忙しく動いている様子を見て「食」に関する関心が持てる子に育てたいと思っています。

## 園外保育・・・楽しかったね!

中央公園まで、がんばって歩きました。お弁当、おいしかったね。またみんなで行こうね。

