



2021年 7月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

日々暑さが増し、本格的な夏が近づいてきています！保育園では、6月からプールが始まりました。プールでは、想像以上に体力を使うので、元気に遊べるように早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう！

気温が上がってくると気を付けたいのは、熱中症です。昨年に続き、新型コロナウイルスによりマスクを手放すことができない日々が続いています。マスクをすることにより、体の体温はこもりやすく、熱中症になりやすい状態となるため、注意しましょう。



④ 水分補給するタイミングは？

遊んだり体を動かしたりする前に飲みましょう。

汗をかいてからやのどが渇いてからでは、体内の水分はすでに足りなくなっています。また、遊びに夢中になると、のどの渇きに気付くのが遅くなるため、こまめに休憩や水分補給をすすめるようにしましょう。

④ 何を飲むのがいいの？

ジュースなど糖分のはいったものより、お茶や水のほうが体内に取り込まれるスピードが速いため、水分補給に適しています。また少量の塩を入れて飲むのも効果的です！



食育活動について



4月から6月にかけて子どもたちが給食室にイチゴをたくさん届けてくれました。収穫したイチゴはおやつのスコーンに入れて食べました。「いちご入ってる！あまずっぱい！」と言いながらみんな喜んで食べてくれました★

りんご組さん、みかん組さん、めろん組さんは、おやつ時間にフルーツサンド作りをしました。みんな好きなフルーツを選んでホイップを入れ、カラフルでおいしそうなフルーツサンドができていました！

4月から育て始めた野菜の収穫時期が始まり、続々と給食室に届けて来ています！これから夏野菜がたくさん収穫できるので、どんな風に調理しようか楽しみにしています☆

7月はとまと組さんとりんご組さんに『とうもろこしの皮むき』を、みかん組さんに『枝豆のさや出し』をしてもらいます。夏野菜にたくさん触れて、いっぱい食べて元気に夏を乗り切ろうね。

