

令和元年度

認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

半袖で元気いっぱい走り回る子ども達の顔に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子どもたちは体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。体調を崩しやすい今のこの時期こそ、生活リズムを見直しましょう。

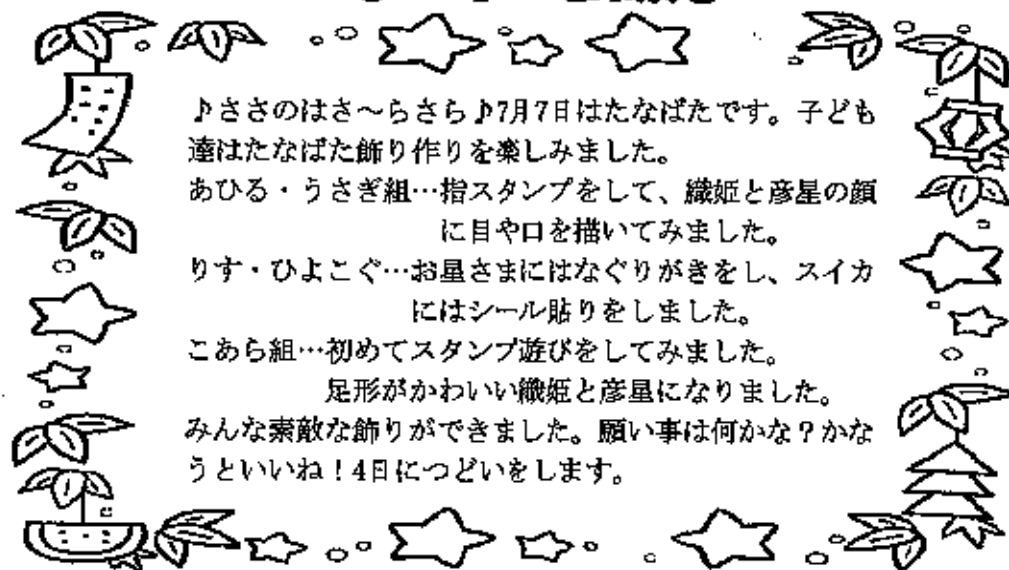
睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 七夕の集い	5 宿泊保育 (5歳児)	6 →	7
8 避難訓練	9	10	11 耳鼻科検診 (3・4・5歳)	12 鼓隊指導 (5歳児) 発育測定(未測定)	13	14
15 海の日	16 発育測定 (以上児) 交通安全指導	17 誕生会	18 防犯訓練	19 終業式 <small>学校保育(1号認定)</small> 夏まつり	20	21
22 1号夏休み <small>保育料引き落とし</small>	23	24	25	26	27	28
29	30	31	～8月の行事予定～ ・8/7～9 夏期保育 ・8/9 誕生会			

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(金)までとさせていただきます。

～0・1・2歳児～



♪ささのはさ～らさら♪7月7日はたなばたです。子ども達はたなばた飾り作りを楽しみました。

あひる・うさぎ組…指スタンプをして、織姫と彦星の顔に目や口を描いてみました。

りす・ひよこ組…お星さまにはなぐりがきをし、スイカにはシール貼りをしました。

こあら組…初めてスタンプ遊びをしました。

足形がかわいい織姫と彦星になりました。

みんな素敵な飾りができました。願い事は何かな?かなうといいね!4日につどいをします。

暑い夏がやってきました。子ども達が楽しみにしている水遊びが始まります。各年齢で水に親しむ活動を色々と計画しています。ホワイトボードやチェック表に水遊びできる・できない(O・X)がついていないと遊ぶことができません。忘れずにチェックをお願いします。また、衣服(肌着)やタオルなど持ち物すべてにわかりやすい所に名前の記入をお願いします。



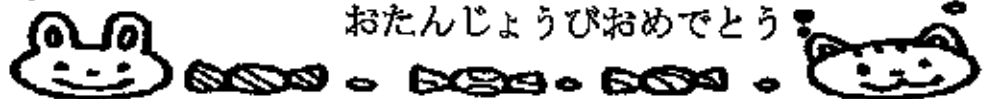
7月生まれのおともだち

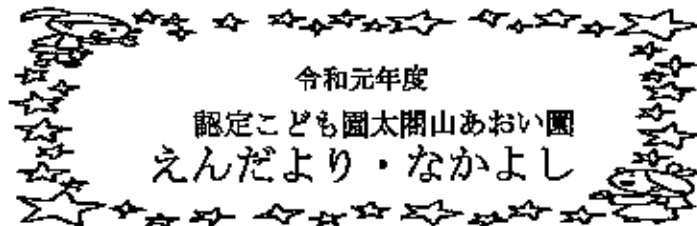
あひるぐみ

うさぎぐみ

りすぐみ

おたんじょうびおめでとう





令和元年度

認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

半袖で元気いっぱい走り回る子ども達の額に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子どもたちは体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。体調を崩しやすい今のこの時期こそ、生活リズムを見直しましょう。

睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 七夕の集い	5 宿泊保育 (5歳児)	6	7
8 避難訓練	9	10	11 耳鼻科検診 (3・4・6歳)	12 鼓隊指導 (5歳児) <small>発育測定(未測定)</small>	13	14
15 海の日	16 発育測定 (以上児) <small>交通安全指導</small>	17 誕生会	18 防犯訓練	19 終業式 <small>午会保育(1・2歳児)</small> 夏まつり	20	21
22 1号夏休み <small>保育録引き継ぎ</small>	23	24	25	26	27	28
29	30	31	～8月の行事予定～ ・8/7～9 夏期保育 ・8/9 誕生会			

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(金)までとさせていただきます。

3歳児

楽しかったね、泥遊び♪

泥遊びが大好きな子ども達。「泥だんご出来た!」「お山作る～!」などと、手や足でひんやりとした泥の感触を味わいながら楽しみました。汚れることが苦手な子もいましたが、先生と一緒に泥に触れてみることで少しずつ慣れてきました。7月からは水遊びを思いきり楽しみたいと思います。

7月うまれのおともだち

くま組

●ひつじ組

＼お誕生日おめでとう♪

上手にお箸持てるかな?

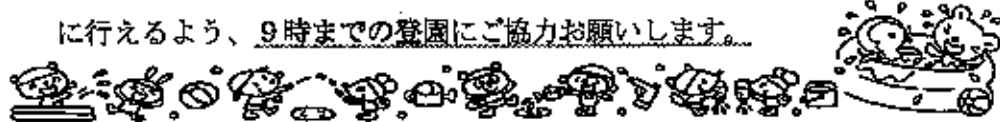
給食時、箸の使い方に苦戦している子ども達が多く見られます。箸の持ち方は、鉛筆の持ち方にも繋がるので、正しく持てるようにしていきたいですね。しかし、上手に箸を使ってほしいと焦り、無理に強制してしまうと食事が楽しくなくなったり、誤った箸の持ち方を覚えたりしてしまいます。食事を美味しく食べるためにも、焦らず見守りながら、お子さんと一緒に箸の持ち方を練習してみてくださいね!

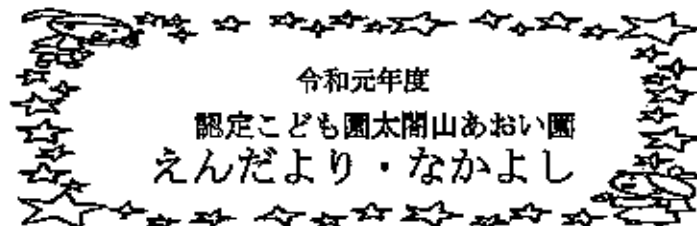


おねがい

7月より、玄関から部屋まで1人で来られればいいなと思っています。お子さんが玄関で「行ってきます!」が出来るよう、背中を押してあげてください。お子さんの成長と一緒に応援していきましょう。

また、7月から水遊びが始まります。活動の準備等、子ども達がスムーズに行えるよう、9時までの登園にご協力をお願いします。





令和元年度

認定こども園太閤山あおい園
えんだより・なかよし

半袖で元気いっぱい走り回る子ども達の額に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子どもたちは体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。体調を崩しやすい今のこの時期こそ、生活リズムを見直しましょう。

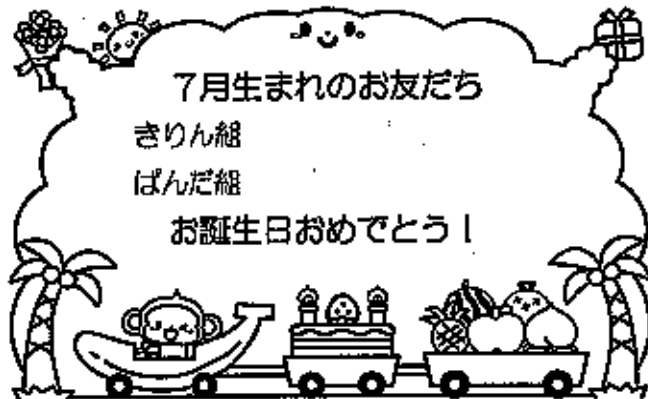
睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 七夕の集い	5 宿泊保育 (5歳児)	6 →	7
8 避難訓練	9	10	11 耳鼻科検診 (3・4・5歳)	12 鼓隊指導 (6歳児) 保育測定(未就児)	13	14
15 海の日	16 発育測定 (以上児) 交通安全指導	17 誕生会	18 防犯訓練	19 終業式 午前保育(1号園児) 夏まつり	20	21
22 1号夏休み 保育科引き継ぎとし	23	24	25	26	27	28
29	30	31	～8月の行事予定～ ・8/7～9 夏期保育 ・8/9 誕生会			

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(金)までとさせていただきます。

4歳児

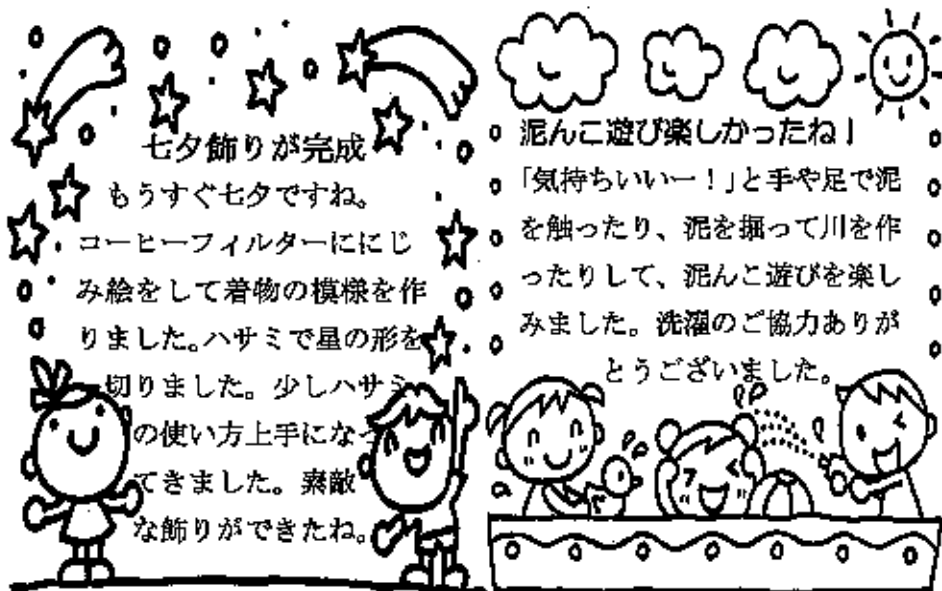


7月生まれのお友だち

きりん組

ぱんだ組

お誕生日おめでとう!



七夕飾りが完成

もうすぐ七夕ですね。

・コーヒーフィルターににじ

・み絵をして着物の模様を作

りました。ハサミで星の形を

切りました。少しハサミ

の使い方上手にな

てきました。素敵

な飾りができたね。

・泥んこ遊び楽しかったね!

・「気持ちいいー!」と手や足で泥

を触ったり、泥を掘って川を作

ったりして、泥んこ遊びを楽し

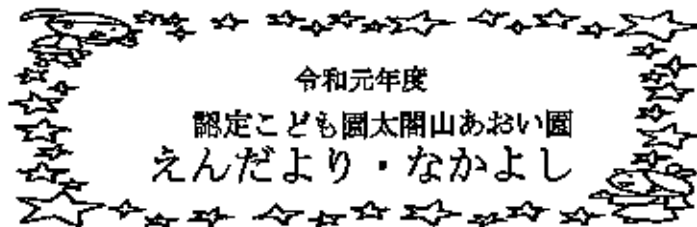
みました。洗濯のご協力ありが

とうございました。

お知らせ

☆7月19日(金)は終業式です。正装で登園して下さい。

☆19日の午後より、1号預かり保育・2号のお子さんは、夏の暑さから体を休めるために、遊戯室で午睡をします。19日の登園時に、2階の遊戯室の布団棚に布団を入れて下さい。衛生面を考慮し、毎週金曜日に布団を持ち帰りますので、お迎えの際、遊戯室に取りに行ってください。ご協力よろしくお願いします。



令和元年度

認定こども園太閤山あおい園

えんだより・なかよし

半袖で元気いっぱい走り回る子ども達の額に汗が光るようになりました。日ごとに暑くなり、子どもたちは体調を崩しやすく、感染症や皮膚炎にもかかりやすくなる時期です。体調を崩しやすい今のこの時期こそ、生活リズムを見直しましょう。

睡眠不足⇒朝食を食べられない⇒体温調節の乱れ⇒活動力の低下⇒運動不足⇒就寝時間が遅れる・・・こんな悪循環が続くとホルモンバランスが崩れ、健康面でも、精神面でも悪影響が出ます。「よく食べ、よく遊び、よく眠る」このリズムを大切に、家族みんなで元気に暑さを乗り越えましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 七夕の集い	5 宿泊保育 (5歳児)	6	7
8 避難訓練	9	10	11 耳鼻科検診 (3・4・5歳)	12 鼓隊指導 (5歳児) <small>宿泊園定(本園児)</small>	13	14
15 海の日	16 発育測定 (以上児) 交通安全指導	17 誕生会	18 防犯訓練	19 終業式 <small>午休保育(1号園定)</small> 夏まつり	20	21
22 1号夏休み <small>保育料引き落とし</small>	23	24	25	26	27	28
29	30	31	～8月の行事予定～ ・8/7～9 夏期保育 ・8/9 誕生会			

※来月(8月)の特別保育申込みは、1号認定が夏休みに入りますので、19日(金)までとさせていただきます。

5歳児



楽しみだね♪宿泊保育!

7月5・6日はみんなが楽しみにしている宿泊保育があります。宿泊保育に向けて各グループに分かれ話し合いの中でそれぞれの役割を決めてきました。一人ひとりが自分の役割を果たし、みんなと協力し色々なことを経験し、たくさんの思い出を作ってきたと思います。

朝顔大きくなってきたよ!

5月に育て始め、毎日「早く大きくなってね」と気持ちを込めて水をやっていた子どもたち。芽が出てツルが伸び始めてきた友だちも増えてきました。終業式後、長期休暇に入られる方はご家庭で栽培をお願いします。2号、お預かりの方は引き続き園で栽培をしていきます。

お願い

・終業式の午後より異年齢保育、午睡が始まります。毎週金曜日に布団を持ち帰りますのでよろしくお願いします。布団は19日の登園時に遊戯室に布団棚に入れてください。異年齢のグループは18日にお知らせしますのでご確認ください。

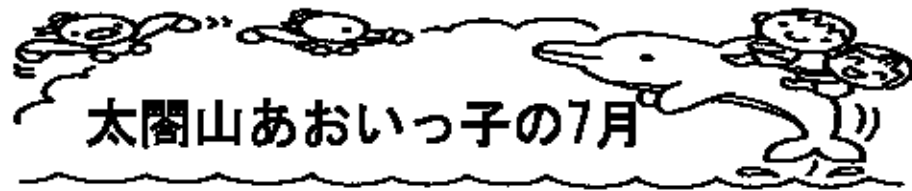


7月生まれのお友だち

らいおんぐみ

ぞうぐみ











基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします
 すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます
 私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児		2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
		ひよこ	りす				
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 保育者との安定した関係のもと、探索活動や好きな遊びを楽しもう 水遊びや沐浴をして心地よく過ごそう 	<ul style="list-style-type: none"> 休息や水分補給を十分にとり、暑い夏をゆったりと健康に過ごそう 水や砂などに触れて夏ならではの遊びを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを大切に、快適に過ごせるようにしよう 保育者や友達と一緒に、夏の遊びを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 快適な環境の中で、夏を健康に過ごす 保育者や友達と一緒に、水・砂・泥遊びを楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 自ら戸外に出て身近な自然と触れ合いながら親しみを持とう 夏ならではの遊びや体験を十分に楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 夏ならではの遊びを思いっきり楽しもう 友達と関わる中で、自分の思っていることを相手に伝え、相手にも気持ちがあることを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりの期待や課題を持ち、友達と一緒に考えたり工夫したりして遊ぼう 安全や衛生についての決まりを守り、水遊びやプール遊びを楽しもう
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食べたい意欲を大切に、手づかみで食べてみる 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者に介助されながら、自分でズボンや脱ごうとする 手づかみやスプーンを使い、援助されながら自分で食べようとする 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者と一緒に、簡単な身の回りのことをしてみよう ズボンやパンツを自分で脱いだり履いたりしてみようとする 	<ul style="list-style-type: none"> フォークを正しく持ち、皿に手をそえてこぼさないように食べる 尿意を伝え、保育者と一緒にトイレに行ったり、自分で行くことしたりする 	<ul style="list-style-type: none"> 生活の流れが分かり出来る事は自分でやってみよう 箸を正しく使い、食事をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 夏の生活の仕方を知り健康で安全に過ごす 水遊びやプールなどの支度や後始末を、自分でしよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食べることを意識して、宿泊保育に向けての準備をしたり、宿泊保育に参加したりする
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> 水遊び ソフト積み木 	<ul style="list-style-type: none"> 水・砂遊び シール貼り 	<ul style="list-style-type: none"> 水・砂遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 水・砂・泥遊び しゃぼん玉遊び 	<ul style="list-style-type: none"> プール遊び 水遊び しゃぼん玉 色水あそび 石鹸あそび 	<ul style="list-style-type: none"> プール遊び 水遊び 色水遊び しゃぼん玉 石鹸遊び 	<ul style="list-style-type: none"> プール遊び 水遊び しゃぼん玉 石鹸遊び 色水遊び
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> 手・足スタンプ遊び 	<ul style="list-style-type: none"> スタンプ遊び ～風船を使って～ 	<ul style="list-style-type: none"> スタンプ遊び ～風船を使って～ 	<ul style="list-style-type: none"> のり遊び 絵の具遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 絵の具遊び ～パブルアート～ はさみを使って作ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 絵の具遊び 季節の壁面製作 	<ul style="list-style-type: none"> クラフト作り (宿泊保育にて)
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> きらきら星 水あそび たなばたさま 	<ul style="list-style-type: none"> たなばたさま 水あそび しゃぼん玉 	<ul style="list-style-type: none"> たなばたさま 水あそび しゃぼん玉 	<ul style="list-style-type: none"> 水あそび しゃぼん玉 たなばたさま きらきら星 	<ul style="list-style-type: none"> たなばたさま しゃぼん玉 水あそび 	<ul style="list-style-type: none"> うみ ・キラキラ星 水あそび しゃぼん玉 たなばたさま おばけなんてないさ 	<ul style="list-style-type: none"> 水あそび 宿泊保育の歌

保育目標

*いのちを大切にする子 ～思いやり いたわりの心をもって～
 *元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～
 *自分で考え頑張る子 ～あきらめない～





鷹寺学園・福祉会
INFORMATION

いよいよ7月。普段通りの生活は続きますが、1学期の締めくくりの時期を迎えます。

入園、進級の4月からあつという間のようなのですが、「出来ることがふえてきた」子ども達です。きっとこれからも、園での活動を通して出来ることがふえていくと思います。

今後も引き続き、お子様を温かく見守り応援して頂きたいと思ひます。

◎お子さんの体調管理

蒸し暑かったり涼しかったり、体温調節が上手にできない子ども達には、大人のサポートは欠かせません。夏の暑さや日ざしに気づかずに炎天下へ出てしまうこともあるでしょう。

外へ出るときは帽子の着用を習慣づけるよう、保護者の皆様と共に十分な配慮を持って対応したいと思います。



◎七夕をきっかけに...

夏の星座から生まれたロマンティックな物語。織姫と彦星が出会えるように、各園の子ども達の願いが叶うように、私たちは、七夕飾りを見上げて、祈っています。

夏は、この時でなければ出会えない昆虫(セミ、蛍、カブトムシ等)、植物(朝顔、夕顔、スイレン、ハス等)、野菜(きゅうり、なす、スイカ、トマト等)、また、夕立や雷、稲妻、入道雲、天の川... etc、自然や宇宙の働きを、子ども達に興味を持たせる絶好の機会でもあります。自然の営みの中で生きる私たち、そこにある命の輝き、尊さを子ども達とともに感じ、考えていきたいと思ひます。

◎プール遊び

年長児は、JSS高岡にてスイミングを行っております。他の学年は、園全体での水遊びを楽しく行いたいと思ひます。

(年長児も園での水遊びに参加します。)

毎年、水の事故のニュースが多く報じられます。

園での水遊びを通して、水の怖さを知らせ、安全に楽しく遊ぶ事などの「お約束」をしていきます。

ご家庭でも、意識してお子様への言葉がけを心がけて下さい。

ほんのわずかな水量でも、幼い子は命を落とすことがあります。

「いのち」の大切さについても、しっかり伝えてあげて下さい。



目の病気等、水遊びに不適切な症状がある場合は、事前に園までご連絡下さい。※詳しくは、各園のお知らせをご覧ください。

◎幼児期に育みたい資質・能力の「3つの柱」

【知識及び技能の基礎】

豊かな体験を通じて、感じたり、気付いたり、分かったり、できるようになったりする

【思考力、判断力、表現力等の基礎】

気付いたことや、できるようになったことなどを使い、考えたり、試したり、工夫したり、表現したりする

【学びに向かう力、人間性等】

心情、意欲、態度が育つ中で、よりよい生活をいとなもうとする

上記の波線部分は【知識及び技能の基礎】に繋がります。

私たちは、園生活の中で、子ども達の「遊びの中での学び」を育み、より良い成長を目指しています。

ご家庭でも、お子さんへの言葉がけを工夫してみませんか？

お子さんの成長や学びに向かう姿勢を感じられるかもしれません。



◎地域全体での子育て

子どもを取り巻く環境は、どんどん変化しています。

インターネット等を通じて、多くの情報を個人的に得ることの出来る今、その情報が正しいものか、確実なものかをしっかり判断する必要があります。私たち大人は、子ども達が安全に過ごせるよう、配慮していかなければなりません。家庭の中だけでは、子ども達を守りきれない部分もあります。

保護者の皆様には、ご自分のお子さまだけでなく、地域全体の子ども達にも関心を寄せ、「地域の子どもを守り育てる」ことにご協力をお願いします。

◎個別懇談について

8月末に行った個別懇談はありがとうございました。今後もご家庭との連携を深めながら、お子様の成長のサポートを行ってまいります。ご不安な点などありましたらいつでもご連絡ください。



◎保育料等納入金について

7月納入金は、22日(月)に引き落としとなります。



7月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1 (ごはん) 牛乳 きなこ餅 白身魚のさっぱりソース 粉ふき芋 みそ汁(麩・えのきたけ) 牛乳・瀬戸の汐揚	2 (ごはん) 牛乳 ハーベスト 鶏肉の照り焼き ほうれん草のツナ和え うどん汁 スポロン・KCきらず揚げ	3 (ごはん) 牛乳 ビスコ 春巻き ごぼうとコーンのサラダ 五目スープ ☆プリン	4 (ごはん) 幼児牛乳 味しらべ 七夕そうめん 星のコロッケ ブロッコリーの胡麻和え 七夕ゼリー 幼児ぶどう・かっぱえびせん	5 (ごはん) 牛乳 がんばれ野菜生活 オムレツ マカロニサラダ チンゲン菜スープ 牛乳・黒豆せんべい	6 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	7 幼児ぶどう お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 棒チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児牛乳・お菓子
8 (ごはん) 牛乳 おこめボール ポークチャップ ゆかり和え 中華スープ 牛乳・ハッピーターン	9 ◎きとぎとの日 (ごはん) 牛乳 えびタイム いかのかりん揚げ もやしナムル すまし汁 茹でとうもろこし	10 (ごはん) 牛乳 ココアエハース 肉団子 三色和え なすと油揚げのみそ汁 フローズンヨーグルト	11 (ごはん) 牛乳 白い風船 アジフライ ブロッコリーのサラダ もやしのみそ汁 幼児牛乳・☆お昼ラスク	12 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 幼児りんご 貴っこ 厚揚げのそぼろあんかけ いそべ和え なめこのみそ汁 野菜生活・☆フライドポテト	13 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 棒チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	14 オレンジジュース お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 幼児牛乳・お菓子
15 海の日 オレンジジュース お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 幼児牛乳・お菓子	16 (ごはん) 牛乳 チョイス ミートローフ ドレッシング和え コンソメスープ 牛乳・おにぎりせんべい	17 ● 牛乳 だべっこBABY カレーライス ポテチッチサラダ 福神漬 牛乳・ばかうけ(膏のり)	18 (ごはん) 牛乳 動物四十七士 麻婆豆腐 スティックきゅうり にら玉スープ 牛乳・KCさくっとあられ	19 ◎きとぎとの日 (ごはん) 牛乳 花弁せんべい 鶏のから揚げ 春雨サラダ 水菜のスープ 幼児牛乳・ムーンライト	20 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズいちご ゼリー・幼児牛乳 きになる野菜・お菓子	21 野菜ジュース お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 棒チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児牛乳・お菓子
22 (ごはん) 牛乳 ぼたぼた焼き 豚肉とキャベツの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 牛乳・ミニ原宿ドッグ	23 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) ピーチゼリー いわしの梅煮 はりはり漬け ビーフンスープ 豆びよ・お米deスイートポテト	24 (ごはん) 牛乳 ほうれん草の鶏たんぱい きめ煮 納豆和え みそ汁 牛乳・ココナッツサブレ	25 (ごはん) 牛乳 ミレービスケット キャベツメンチ 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 幼児牛乳・☆コーン蒸しパン	26 (ごはん) 牛乳 野菜ハイハイソ 洋風すり身揚げ きゅうりの松前漬 ワンタンスープ 牛乳・こぶ柿	27 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	28 幼児ぶどう お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ヨーグルト・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子
29 (ごはん) 牛乳 かぼちゃポロ 魚のねぎみそかけ ブロッコリーのおかか和え 冬瓜汁 ガリガリくん(ぶどう味)	30 ◎きとぎとの日 (ごはん) 黄桃缶 スパゲティーナポリタン コールスローサラダ ワカメスープ 枝豆の塩茹で	31 (ごはん) 牛乳 お子様せんべい エビフライ 小松菜のごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ☆フルーツゼリー	日付 主 食 午前おやつ } (3歳未満児) (全児) 昼食献立 (全児) 午後おやつ	【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 9日(火)の食材は、とうもろこしです。 19日(金) 30日(火)の食材は、水菜です。		





7月 食育だより

令和元年7月
太閤山あおい園

手洗い行動チェック！

あてはまるものにしるしをつけてみよう

- 手をあらうのはめんどうだから水でちよつとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので、手をふったり洋服でふいている
- つめはのばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをする



チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでよくふくように心がけましょう。

洗い残しの多い箇所 (絵の斜線部分)



きときとの日



今月の食材: とうもろこし



とうもろこしは全国で栽培されていますが、寒暖差が大きい方が美味しい物が作れるといわれ、北海道で全体の約4割を占めています。
とうもろこしは、身体のエネルギーになる炭水化物を主として、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンEなどのビタミン群、リノール酸、食物繊維、そしてカルシウム、マグネシウムなど各種ミネラルをバランスよく含んでいる栄養豊富な食品です。
とくに、食物繊維の量は他の野菜や穀類と比べても、多く含まれている食品の一つです。

【クイズ】とうもろこしに含まれている成分で疲労に効果がもてるものはどれでしょう？

- ① カリウム
- ② リコピン
- ③ ビタミンB1

※答えは下にあります

【とうもろこしのゆで方】

※ゆでかたは様々ありますが、塩を加えた水又は湯で茹でます。

- ① 塩を加えたゆで湯が沸騰したらとうもろこしを入れ、落とし蓋をして中火から弱火でゆでる。
途中2~3回 とうもろこしを鍋の中で回転させる。
- ② ゆであがったら、しばらくゆで湯につけたままにしておく。
(とうもろこしに塩が入り甘く感じる)

※ 皮を1枚残してゆでる
ゆでている時や、ゆでた後冷ます時、とうもろこしの裏に空気が触れることなく、ジューシーなまま仕上がります。



【答えは③】 とうもろこしには糖質がエネルギーになるのを助けるビタミンB1が非常に多く含まれているので、エネルギー補給にぴったりの食材です。暑さでの疲労を回復する手助けとなります。