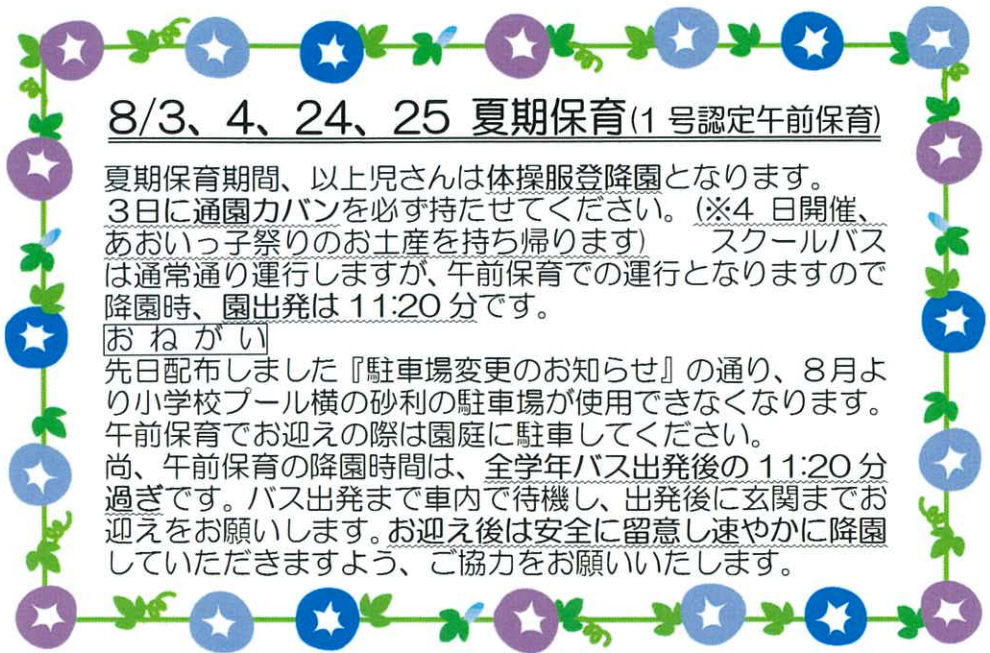


本格的な夏がきました。暑くなると、食欲も体力も落ち気味になります。基本的な感染症対策はもちろんですが、十分な睡眠と栄養補給も心がけましょう。

また、夏はすべてのものが成長する季節と言われています。夏休みのお子さんも、通常通り通園するお子さんも、普段はできない事にチャレンジしてみませんか？特別な事ではなく、ちょっとしたことで良いので、普段させていないことにチャレンジさせてあげて欲しいのです。今まで知らなかった成長、いい所が見えてくるのではないのでしょうか。

理事長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 夏期保育 防犯訓練 <small>1号認定午前保育</small>	4 夏期保育 あおいっ子祭り 避難訓練 <small>1号認定午前保育</small>	5	6	7
8	9	10 スナップ 写真販売 ヒロシフォト さん撮影分	11 山の日	12	13	14
15	16	17 スナップ 販売終了 <small>(ヒロシフォトさん撮影分)</small>	18	19	20	21 子育てフェスティバル in いみず 年長児出演
22 スナップ 写真販売 幼稚園 撮影分	23	24 夏期保育 交通安全指導 <small>1号認定午前保育</small>	25 夏期保育 誕生会 <small>1号認定午前保育</small>	26 特別保育 申込締切日	27	28
29 スナップ 販売終了 (園撮影分)	30	31	【今後の予定】 9/1 2学期始業式(1号認定午前保育) 9/24 旧北陸道アートin小杉(年長児参加) 9/28 運動会リハーサル 10/1 運動会			



8/3、4、24、25 夏期保育(1号認定午前保育)

夏期保育期間、以上児さんは体操服登降園となります。3日に通園カバンを必ず持たせてください。(※4日開催、あおいっ子祭りのお土産を持ち帰ります) スクールバスは通常通り運行しますが、午前保育での運行となりますので降園時、園出発は11:20分です。

おねがい

先日配布しました『駐車場変更のお知らせ』の通り、8月より小学校プール横の砂利の駐車場が使用できなくなります。午前保育でお迎えの際は園庭に駐車してください。尚、午前保育の降園時間は、全学年バス出発後の11:20分過ぎです。バス出発まで車内で待機し、出発後に玄関までお迎えをお願いします。お迎え後は安全に留意し速やかに降園していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

8/3、24の夏期保育に持ってきてください!

(かな組・さくら組・すみれ組・きく組)

ビーチサンダル・プールカバン(水着)○×の記入も忘れずに!

おねがい

先日「雑巾用タオル」を配布しました。『雑巾の作り方』のおたよりをご覧ください、ご家庭で作成をお願いします。作り方の見本は幼稚園玄関にありますのでご覧ください。雑巾は2学期始業式(9/1)に持たせてください。(無記名でお願いします) 全学年園庭用の運動靴(普段履いている靴)の準備をお願いします。9月より使用します。

おしらせ

8月21日(日)に救急薬品市民交流プラザにて“子育てフェスティバル in いみず”が開催され、年長きく組さんがオープニングを飾ります。みんなで楽しむコンサートやワークショップもあり、どなたでも参加していただけるイベントです。感染症拡大予防にご協力の上、お子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか!

下記の期間、①ヒロシフォトさん撮影分の年長児園外活動の写真と②園職員撮影分の1学期写真販売を行います。どうぞご覧ください。

①8/10(水)~8/17(水)まで
②8/22(月)~8/29(月)まで



鷹寺学園

INFORMATION

3年目のコロナ禍の今、感染者が拡大している夏になっています。大人が気を付けている行動は、そのまま子ども達が学び実践することです。十分な配慮を持って、正しく恐れ正しく対処できる生活習慣が身につくよう、各園で工夫をしていきたいと思います。



◎夏休み中の保育について

2・3号認定のお子さんの夏休み期間中の保育は、より家庭の雰囲気に近い環境とゆったりとした時間の流れの中での園生活となります。

クラス編成も従来のクラスではなく、「異年齢クラス」編成で活動します。(預かり保育のお子さんを含めます)

子育て支援の立場から、夏休み中も1号認定の預かり保育を実施しています。職員研修・特別休暇・お盆期間等の関係から、実施日・時間等は、各園確認済の事と思います。

この預かり保育・延長保育について保護者の皆様にご理解頂きたいことは、長時間家庭から離れることは、園児にとって「精神的に負担がかかる」ということです。子どもさんの状況をよくご覧の上ご利用下さい。

また、帰宅後は、お子さまとのスキンシップを十分にお取り下さい。



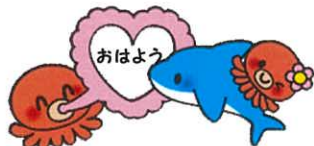
◎挨拶の大切さ

1. あいさつ (人と接する第一歩です)
2. ありがとう (感謝する心)
3. ごめんなさい (反省する心)

この3つは、しつけの基本といわれています。

子どもにだけさせるのではなく、保護者の皆様も実践して下さい。

また、子ども達には、「自分は愛されている、大切にされている」と実感できる様な接し方をして下さい。それによって、子ども達は、安心して色々なものに意欲的に取り組める様になります。



◎体の声に耳を澄ます

あわただしい日々の暮らしの中でも
体の声に耳を澄ますことを 忘れないでください
食べ物や水 睡眠
休みが必要なことを 体がどんなふうに知らせるか
子どもはそれを親から学びます



(子どもが育つ魔法の言葉 ドロシー・ロー・ノルト より)

子どもは、大人のすることをよく見えています。 私たちの何気ない言葉や行動も、「子どもが見ている」ことを意識してみてください。子ども達の「健康な心と体」を育てる責任は、私たち大人にあります。



◎幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿

その4「道徳性・規範意識の芽生え」
友達と様々な体験を重ねる中で、してよいことや悪いことが分かり、自分の行動を振り返ったり、友達の気持ちに共感したりし、相手の立場に立って行動するようになる。また、きまりを守る必要性が分かり、自分の気持ちを調整し、友達と折り合いを付けながら、きまりをつくったり、守ったりするようになる。

(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋出版発行武藤隆著)

「道徳性・規範意識」は、人が社会の一員として調和し、生活していく上で重要な資質・能力です。その力は人間特有であり、自分が所属する社会集団の中で学び育てられるものとされています。園生活では、基本的な生活習慣、善悪の判断力、きまりを守る態度、思いやりの気持ち、生命尊重の心情の5つの要素が含まれた活動を意識しています。また「規範意識」は、社会のルールや大切さを理解し、それらを守ろうとする意識のことを指します。お友だちや先生たちとのかかわりの中で、寄り添い見守りながら上記の点を意識して活動していきます。



◎授業料等納入金について

8月22日(月)を予定しています。

※保育料・給食費・バス利用者代金は、1年分を12等分したものですから、実際には登園しない月や、日数が少ない月(4月、7月、8月、12月、3月)も、同額の徴収になります。

8月生まれのおともだち

✿たんぽぽ組✿

誰もいません

✿かな組✿

4日

✿すみれ組✿

2日

3日

17日

19日

24日

29日

✿さくら組✿

7日

22日

31日

✿きく組✿

10日

14日

28日

29日

HAPPY BIRTHDAY






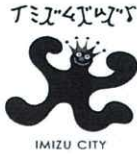
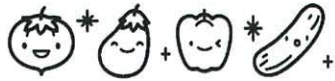
8月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和4年8月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
1 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 幼児ぶどう ふんわり・しお味 豚肉と夏野菜のチャンプルー きゅうりのカリコリ漬け なめこのみそ汁 ☆フルーツポンチ	2 ◎きときとの日 (ごはん) 牛乳 アガアガビーせんべい とまとパスタ 鶏肉の照焼き ゆかり和え 牛乳・カリボテミニ	3 (ごはん) 牛乳 ねじねじ 白身魚のから揚げ ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 すいか	4 (ごはん) 牛乳 にんじんせんべい 焼き肉 茹でブロッコリー 春雨スープ 牛乳・ハーベストセサミ	5 (ごはん) 牛乳 ビスコ いかのかりん揚げ(未:白身魚) 酢の物 すまし汁 牛乳・源氏パイ	6 (パン) 幼児牛乳 お菓子 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子
8 (ごはん) 牛乳 きなこもち マーレードチキン コロコロサラダ 星の子スープ ☆マスカットゼリー	9 (ごはん) 牛乳 天然酵母クラッカー 魚のごまマヨソース ぼてちっちサラダ なすと油揚げのみそ汁 牛乳・ミルクビスケット	10 (ごはん) りんごゼリー ハンバーグ和風あんかけ もやしの和え物 じゃが芋のみそ汁 牛乳・たまねぎおかき	11  山の日	12 (ごはん) 幼児牛乳 たまごせんべい カレーポテトコロッケ ブロッコリーの和え物 もやしとニラのスープ スポロン・プリンタルト	13 (パン) 幼児牛乳 お菓子 おさかなのウインナー 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜&フルーツ・お菓子
15 (パン) 幼児牛乳 お菓子 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー・幼児牛乳 りんごジュース・お菓子	16 (パン) 幼児牛乳 お菓子 おさかなのウインナー 型好きレアチーズいちご ゼリー・幼児牛乳 きになる野菜(白ぶどう)・お菓子	17 (ごはん) 牛乳 豆乳クッキー 鶏肉とじゃが芋の揚げがらめ 即席漬け 具たくさん汁 梨 牛乳・星たべよ	18 (ごはん) 牛乳 ソフトせんべい さわらの西京焼き 納豆和え 麩のすまし汁 ☆プリン・ウエハース	19 ◎きときとの日 (ごはん) ヨーグルト キャベツメンチカツ ブロッコリーのコーン和え たっぷり白ネギのすりみ汁 牛乳・おにぎりせんべい	20 (パン) 幼児牛乳 お菓子 魚肉ソーセージ プロセスチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子
22 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) パナナ 豚肉の生姜焼き おかか和え 大根のみそ汁 豆びよ(いちご)・ミニハート	23 (ごはん) 牛乳 ごぼうスナック コーンコロッケ 切り干しナポリタン たまごスープ ☆ピーチムース・コーンフレーク	24 (ごはん) 牛乳 花花せんべい さばの煮付け 干切野菜のサワー漬け ◆そうめんとなすのみそ汁 牛乳・カルシウム塩せんべい	25 ● (ごはん) 牛乳 シガーフライ カレーライス ボイルウインナー 変わり和え ㊦ ピーチフレッシュ ㊦ 幼児牛乳・ムーンライト	26 ◎きときとの日 (ごはん) 牛乳 マンナビスケット えびフライ デリ風かぼちゃサラダ コンソメスープ 豆乳アイスクリーム	27 (パン) 幼児牛乳 お菓子 おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜生活・お菓子
29 (ごはん) コーンフレークの牛乳がけ 白身魚の南蛮漬け スティックきゅうり わかめスープ 牛乳・☆ブルーベリージャムサンド	30 (ごはん) 牛乳 ココナッツサブレ あじフライ トマト 根菜と鶏肉の旨煮 牛乳・黒豆せんべい(まんまる)がせんべい	31 (ごはん) 牛乳 ルヴァン 厚焼き玉子 いんげんのごま和え 冬瓜汁 やさいゼリー 牛乳・いちごクッキー	日付 主 食 } (全児) 昼食献立 午前おやつ } (3歳未満児) (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、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 2日(火)はにんにく、19日(金)は白ねぎ(ねぎたん)、 26日(金)はかぼちゃです。	



8月 食育だより



令和 4年 8月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

真夏の太陽をたっぷり浴びて、夏野菜がすくすく大きくなっています。夏に旬を迎える夏野菜は、暑さに負けない体づくりに必要なビタミンやミネラルなどの栄養をたくさん含んでいます。めん類やアイスなど冷たくて食べやすい食品ばかりでなく、夏野菜を積極的にとり、暑さをのりきりましょう。

8がつ 31にちは「やさいのひ」…や(8) さ(3) い(1) の語呂合わせ

夏が旬のやさい



- ・トマト
- ・きゅうり
- ・なす
- ・ゴーヤ
- ・パプリカ
- ・とうがん
- ・ピーマン
- ・かぼちゃ
- ・とうもろこし
- ・ズッキーニ
- ・オクラ
- ・えだまめ など



夏野菜は、色があざやかなものが多く、体のほてりを抑え、体温を下げる働きをもっています。

知っている
なつやさいは
いくつあったかな？



やさい たべかた 1-2-3

1番 はじめは 野菜から

低エネルギーで食物繊維の多い野菜を最初に食べるとよくかみ、満腹感を感じるため、早食いをおさえることができます。

2皿 の野菜料理を、朝・昼・夕に

1日5皿分の野菜料理を食べれば、必要な野菜を食べることができます。朝も2皿食べれば、より十分な野菜をとることができます。



3食 食べて、バランスよく

食事を抜くと野菜の摂取量も減ってしまいます。朝からしっかり食べてバランスのよい食習慣を。



きときとの日



今月の食材 「かぼちゃ」

かぼちゃにはいろいろな種類がありますが、大きく「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3つのタイプに分けられます。

カロテン、ビタミンB群を多く含む代表的な緑黄色野菜で、カロテンは体内でビタミンAになり、かぜの予防、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などに効果があります。

また、食物繊維が豊富で便秘の予防や改善に役立ちます。

今月のレシピ 「デリ風かぼちゃサラダ」

●材料(1人分)

- ・ペンネ又はマカロニ 5g
- ・かぼちゃ 25g
- ・ブロッコリー 15g
- ・ベーコン 8g
- ・切れてるチーズ 10g
- ・コーン缶 8g
- ・玉ねぎドレッシング 8g
- ・塩こしょう 少々

●作り方

- ① ペンネ(マカロニ)を茹でる。
- ② かぼちゃ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて冷ましておく。
- ③ ベーコンは、1cm幅に切り、フライパンで焦げ目がつく程度まで炒める。
- ④ 切れてるチーズをサイコロ状に切る。
- ⑤ すべての材料をドレッシングで和える。

【クイズ】かぼちゃのはなはなにいろでしょう？

- ①あか
- ②しろ
- ③き

※答えは下にあります

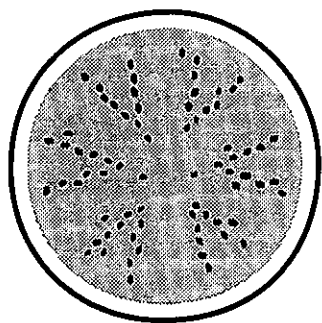
かぼちゃは、少し形が残っている方が、見た目もよく、食べ応えもあります。つくってみた感想アレンジ方法等、園に教えてください。



夏に美味しい すいか

夏に美味しいすいかは、熱帯のアフリカ生まれです。その歴史は古く、エジプトでは4000年以上も前から、すでに栽培されていたそうです。

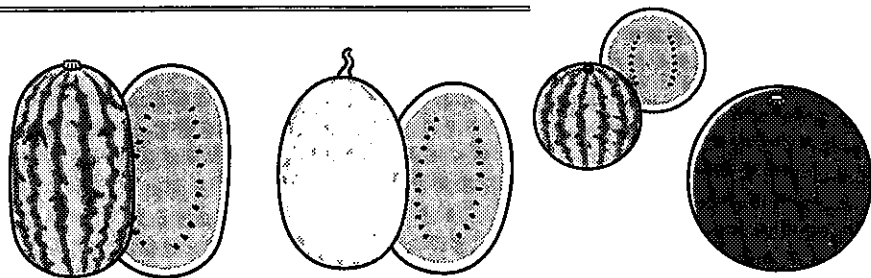
水分たっぷりのすいか



すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給に役立ちます。すいかの栄養成分を見てみると、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれていて、特に赤い果肉の品種には、リコピンやβ-カロテンも豊富です。

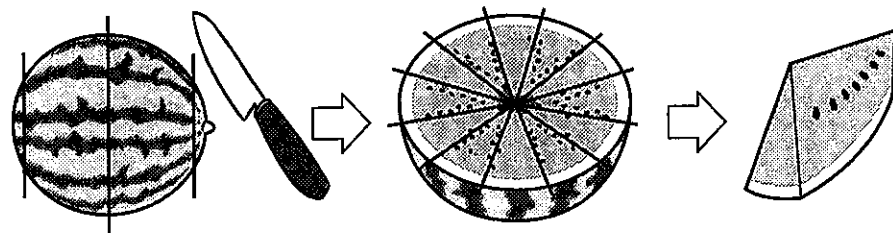
また、シトルリン（アミノ酸の一種）という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。

いろいろな種類があるよ



すいかの皮は、緑と黒のしま模様以外に、黄色や真っ黒のものなど、さまざまです。果肉は、赤以外にも黄色や白、ピンクなどがあります。また、形は、丸いもの、細長いもの、小さいものがあり、重さは種類によって2kg前後から中には20~30kg近いものもあります。

種が取りやすい切り方



すいかを横向きにして、両端を少しずつ切り、半分に切りわけます。大きい切り口を上にして置きます。放射線状に並んでいる種に沿ってショートケーキのように切ってわけます。このように切ると種が外側に出るので、種が取りやすくなります。

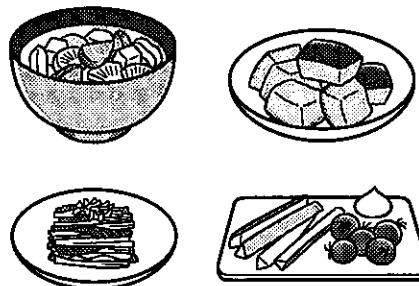
冷たいもののとり過ぎに注意しましょう



夏は暑いので冷たい食べ物や飲み物をとる機会が増えます。

アイスクリームやかき氷、冷たい飲み物などをたくさんとっていると、胃や腸が冷えてしまい、おなかが痛くなったり、下痢をしたりしてしまいます。冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎには、十分注意しましょう。

8月31日は野菜の日 野菜を食べよう



8月31日は野菜の日です。毎日の食事で、野菜を使った料理をどれくらい出しているでしょうか？

青菜のおひたしやかぼちゃの煮物、野菜サラダ、ゆでた枝豆などの副菜を毎日の食卓に出すように工夫してみませんか。みそ汁の実を多くすると、手軽に野菜の量を増やすことができます。

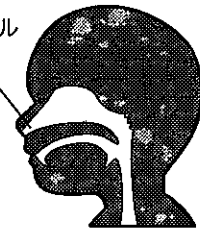
8月7日は 鼻の日 鼻血の適切な止め方

8月7日は、8(は)7(な)の語呂合わせで「鼻の日」です。子どもは鼻血が出やすいといわれています。適切な処置を知って、鼻血が出ても慌てずに、正しく手当をしましょう。

鼻血はどこから出る？

鼻血の多くは、鼻の入り口の数mmから1cmぐらいの「キーゼルバツハ部位」というところの粘膜から出ます。指でこするなどの刺激で出血するほか、原因が特に見当たらないのに、突然毛細血管から出血することもあります。

キーゼル
バツハ
部位



鼻血が出た時の応急手当



椅子に座らせて、少し下を向かせます。口の中に血がたまったら、吐き出させます。



小鼻をつまみ、約10分間圧迫します。流れ出した鼻血は、ティッシュなどで拭き取ります。

上を向いたり、仰向けに寝かせたりしないようにしましょう。血液がのどに流れ込んで、気分が悪くなる場合があります。

30分間圧迫しても止まらない、何度も繰り返す、出血が多い、ふらふらする、顔色が悪い場合などは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



けんこうくまちゃん

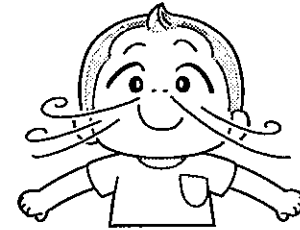
鼻の役割

においをかぐ



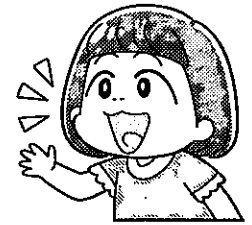
鼻から入った空気は、鼻の奥の粘膜まで届き、嗅覚受容体でにおいを感じます。人間には約400個の受容体があり、食べ物や植物のよいにおいと、腐敗臭などの体に危険を知らせるにおいなどを感じる事ができます。

呼吸



動物は鼻呼吸が基本です。鼻呼吸は体内に入る空気を温めたり、加湿したり、ほこりを取り除いたりして、空気を体に適するようにかえてくれます。鼻が詰まった時は口呼吸になりますが、本来口呼吸ができません。

発音・構音



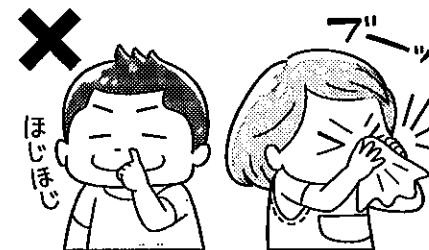
言葉を発音する時、発声、共鳴、構音の3つの要素があります。発声は声帯が振動して音声が生じることで、共鳴と構音は口やのど、鼻などを使って音声を特徴づけることをいいます。鼻は共鳴や構音に重要な器官です。

鼻をかむ時は 片方ずつにしましょう

鼻は、両方一緒にかむのではなく、片方ずつ静かにかみます。強くかまないようにして、1回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。



気をつけてほしいこと



鼻をいじり過ぎると、鼻血の原因になります。よくいじっている子どもはアレルギー性鼻炎の可能性があるので、医療機関を受診し、治療しましょう。また、鼻と耳は耳管でつながっているため、鼻を強くかむと、耳に病原体が入り、中耳炎を起こすことがあります。