



Maple Nursery School
2020年6月19日

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。
新型コロナウイルスの影響が続く中、気温・湿度共に上がる季節を迎えます。
この時期から増える他の感染症や暑さ対策など、子どもたちの健康管理には、
十分気をつけたいと思います。引き続きご協力をお願いいたします。

お知らせ

コロナウイルス感染症拡散防止の休園措置にご協力ありがとうございます。

それに伴いまして、6月に予定していた個人面談については、中止となりました。

個人面談にかわり、保育参観後に懇談会を実施します。日程につきましては、後日お知らせします。

Buffalo組のお友だちが種まきをしたトウモロコシ



きゅうり



♡おたんじょうび おめでとう♡

あらい あんなさん つかごし みつきくん
こうだ いぶきくん なかだ かほさん
いじま ゆうなさん はやし まひろくん
くまがい さなさん しょうむら かいとくん
みうら おとくん



あさがおもつるが巻き付いてきました



ひまわりがすくすく伸びています



おくら

食育だより



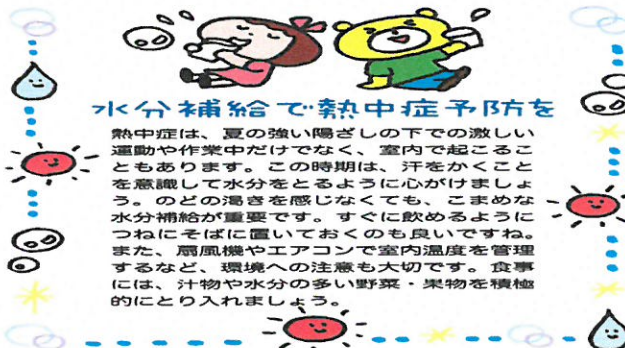
トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多いでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



◆熱中症対策◆

1. 体調を整える
睡眠不足や風邪気味など、体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動は控えましょう。
2. 服装に注意
通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子を被りましょう。
3. こまめに水分補給を行う
定期的な少しずつ水分を補給しましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

7月分 土曜日利用について

登降園タッチパネル横にあります土曜日申込書をご記入の上7/3(金)までに提出をお願いします。なお、土曜日保育は、7/11(土)より再開予定となります。ご不明な点などございましたら、スタッフルームまでお声がけください。

7月 すいかのシャーベット

- 【材料】
- ・すいか 1/8カット
 - ・カルピス 80cc
 - ・さとう 小さじ2
 - ・レモン汁 小さじ1
- 【作り方】
1. すいかの種を取りのぞく。
 2. ミキサーにカルピス、さとう、レモン汁を入れなめらかになるまで攪拌する。(フォークでつぶしてもOK)
 3. バットに流し入れラップをし、冷凍庫で1時間冷やす。
 4. 取り出してフォークで混ぜ再び冷やす。これを3回繰り返す。
 5. お皿にのせてできあがり。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

