



Maple Nursery School

2020年7月20日

暑さも日々増して、蒸し暑い日が続いていますが、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。子ども達の体調管理に気をつけながら、今月も元気に過ごしていきたいと思ひます。



- 【8月】 5日(水)内科健診
17日(月)避難訓練(地震)
27日(木)2歳児懇談会
28日(金)0.1歳児懇談会
Birthday Party

- 【9月】 11日(金)歯科検診
14日(月)避難訓練(火災)
19日(土)
5歳児 Autumn Recreation
25日(金) Birthday Party

English(3,4,5歳児) 8/11,8/18,8/25、9/1
9/8,9/15、9/29、
English(0,1,2歳児) 8/5,8/19,8/26,9/2,9/9、9/23
Let's Sport(2,3,4,5歳児): 毎週木曜日



さとう あみさん しげの あかりさん
どうがせ ゆづきさん たなか よつはさん
はらだ かりんさん つしま いちかさん
すがい さわさん ちょう きんもくくん
くぼ えみりさん いしだ ゆうせいくん

♡おたんじょうび おめでとう♡

8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**27日(月)期限厳守**で、スタッフルームまで提出をお願いいたします。ご不明な点、ご相談は、スタッフルームまでお声掛け下さいますようお願いいたします。

9月19日(土)は、5歳児 Autumn Recreationです。時間などの詳細は、後日お知らせします。



夏にかかりやすい病気

夏場に多い感染症の「ヘルパンギーナ」は喉の奥に赤いブツブツができて、高熱が2~4日続きます。

「とびひ(伝染性膿痂疹)」は、傷口や虫さされ、あせもなどのかき壊した部分に菌がついて繁殖し化膿して全身に広がります。ウイルス性胃腸炎はウイルスが、胃腸に入り込んで、胃腸の働きを悪くするために、急に吐き出したり、下痢をしたりします。

「お腹の風邪」、「はきくだし」、「嘔吐下痢症」など、様々な呼び方で呼ばれています。

プール熱は、高熱が出て喉が赤くはれて痛み、せき、目やに、目の充血があります。頭痛、吐き気、下痢、寒気など風邪のような症状がでることもあります。完治して登園する際には、医師記入の登園許可書を必ず提出をしてください。



普段の飲み物は 何を飲ませていますか？



水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていませんか？ これらの飲み物を日常的に飲んでると、糖分のとりすぎになり、おなかがいっぱいになって、ごはんを食べたがなくなったり、おし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない、麦茶や水を飲ませるようにしましょう。

食育だより

8月 とうもろこしの唐揚げ



【材料】 4人分

- ・とうもろこし 2本
- ・小麦粉 大さじ1~2
- ・油 適量
- ・①しょうゆ 大さじ2
- ・①溶かしバター 大さじ2
- ・①砂糖 大さじ1~2

【作り方】

- ①とうもろこしを半分に切り、それを縦に6~8等分に切る。
- ②ビニール袋に、とうもろこしと小麦粉を入れて、まんべんなくいき渡るように、口を閉じたままよく振る。
- ③油で揚げる。とうもろこしが反ってきて揚げ色が少しついたら、タレをからませて出来上がり。

夏バテ予防の食事

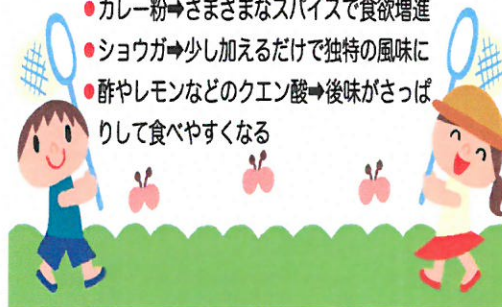
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



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。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も多くなるでしょう。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。

