

令和 8 年 度
の と じ ま 幼 保 園

夏の暑さが本格的になり、日差しの強い日々が続いています。気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が奪われて熱中症になる危険性が高くなります。夏を元気に乗り切るためにも、食事・睡眠などの規則正しい生活リズムを保つとともに、こまめな水分補給を心がけましょう。



汗をかいたらこまめに着替えよう

こまめな着替えは、汗による肌のかぶれや風邪の予防に効果的です。元気に遊ぶ子どもは汗をかきやすいので、吸湿性や通気性のよい綿素材の服を選びましょう。遊んだあとはすぐに清潔な服に着替えさせると、快適に過ごせます。



夏祭り・盆踊り

夏祭りや盆踊りは、五穀豊穡や収穫を願いご先祖さまの霊を迎え供養する伝統行事です。昔から地域の人々が集まり、感謝の気持ちを込めて踊りや歌を楽しんできました。地域のつながりを深め、伝統や文化に親しむ機会です。家族で夏の風物詩を、楽しみましょう。



《7月ピザクッキングの様子です》

ばら組さんは、浜岡幼保園のさくら組さんと一緒にピザクッキングをしました。自分でピザソースをぬり、夏野菜やチーズをトッピングした後、ピザ窯で焼きました。



これもものせよう！



離乳食

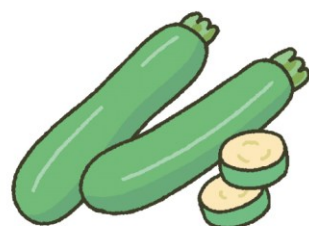
食が進まないときはどうする？

食が進まないときは無理に食べさせず、お子さんの体調や気分に合わせてみましょう。味や食感・やわらかさや温度を変えたり、好きな食材を少しずつ試したりするのもおすすめ。食事の時間を楽しく過ごすことが大切です。



旬の食材 ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますが、じつはかぼちゃの仲間。炒めものやスープ・カレーなどいろいろな料理に合います。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏バテ予防にもおすすめ。親子で季節の野菜をおいしく楽しみましょう。



おいしい～！

