

暑い夏到来です。規則正しい生活リズムで、**2019年**
毎日元気に過ごせるよう家族で取り組みましょう！

基本は**早寝・早起き・朝ごはん**



朝の活動モードをスイッチオンしましょう！

9時までに登園をお願いします。
園では、生活リズムを整えるために9時30分になると、ノア組のお友だちが園内放送で呼びかけウチナ〜ぐちラジオ体操、あいうべ体操、おなかの体操をしています。

ラジオ体操

・朝6:30〜のラジオ体操に参加しよう！
(7/22〜8/26) 美東公園
※親子参加OKです。待ってま〜す。<園長>



保健だより



愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

登園が遅くなると……

朝の時間に遊ばなくて、グズリがみられることがあり、気持ちの切り替えが難しく良い気分ですスタートすることができません。

早めに登園し、身体を動かして体内リズムを整えてあげましょう！

〇睡眠〇

睡眠が大切な理由

睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をしたときは、治す力を高め、回復を早めてくれます。

睡眠が足りないと……

食欲がなくなる、集中力がなく1日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌……と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

7月の疾病状況(6/22〜7/31現在)

・発熱……21人(保護者へ連絡したケース)

**りす・ひよこ組
感触あそび**



**ゴーヤーとりんごも
シリシリしたジュース**



パプリカ、あま〜い



ん〜！にか〜い



興味津々！

*りす組とひよこ組の合同でお野菜の感触遊びをしました。ゴーヤーの歌をうたったり、お野菜の絵本を見たり、興味津々！
ゴツゴツしているゴーヤーむいても、むいてもキャベツきれいな色のパプリカいろいろなお野菜を触ったりちょっとかじってみたりとても楽しかったです！
胡瓜スティックやパプリカスティックは触るだけのつもりが、ポリポリ食べていました！
お野菜の感触遊びを通じて食べ物に興味が出て偏食がなくなるとういいな、と思っています。



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

8月の献立のポイント

- ・気温が高くて食欲のおちるこの時期、あっさり酢の物やカレーやタコライス、井 子供達の食べやすいメニューを多く取り入れています。
- ・ゴーヤー・モウウィ・冬瓜・すいか等、水分の多い夏のお野菜、果物を取り入れています。



今月のおすすめメニュー

(レバーペーストサンド)

幼児期に必要な栄養素が豊富なレバー。ポソポソして少し食べにくいですがね！野菜も一緒に煮込みカレー風味にすると、意外と大人気でみんなよく食べていました！作り置きして朝食にもおすすめです。是非 ご家庭でも作ってみて下さいね！各フロアーに準備しています。ご自由にお取り下さい、(*^。^*)
感想やリクエストもお待ちしていま〜す。