

7月は発熱、咳の症状でお休みする子が多くいました。コロナウイルス感染症、インフルエンザ感染症、RSウイルス感染症の報告がありました。夏の季節は、外は暑い、屋内はクーラーで冷やされて気温差があります。気温差があり過ぎると身体への負担が大きいため、室温調整も最適な温度に調整していく必要があります。又、外で遊ぶ事で暑さに慣れ、暑い夏を乗り切ることができます。日差しの強い時間帯を避け、外遊びも取り入れてみましょう。

### 7月歯科健診がありました。

例年に比べ、むし歯の本数が減ってきていることに嬉しく思います。しかし歯垢がきれいに落ちてなくて、口の中の環境が整っていない子も多数いました。寝る前の歯磨きを忘れずに行い、仕上げ磨きをしてあげてください。理想は3~4回くらい、少なくとも年に1~2回は歯科医院に受診し、口の中をきれいに保てるようにする事が良いと、嘱託医の仲村先生からお話がありました。

11月24日(金)にはむし歯なし表彰式がありますので、むし歯があったお子様はメダルがもらえるよう治療をしていきましょう。

### 7月の疾病状況 (6/30~7/27現在)

- ・発熱・・・19人(保護者へ連絡したケース)
- ・コロナウイルス感染症・・・ひよこ組(1人)ぼんだ組(1名)うさぎ組(2人)ひまわり組(1人)
- ・下痢・・・りす組(1名)
- ・インフルエンザA型・・・ひよこ組(1名)
- ・RSウイルス感染症・・・ひよこ組(1人)ひよこ組(1人)

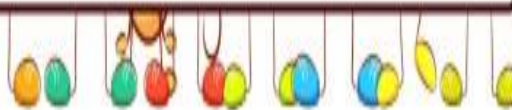


### はやね・はやおき・あさごはん

#### 朝の活動モードをスイッチオンしましょう!

体力消耗しやすい夏の季節! 特に睡眠不足や朝ごはん抜きは熱中症のリスクが高まるのでご家庭での生活習慣を整えてあげましょう。

園では、生活リズムを整えるために毎朝ノア組(3~5歳)の園児が館内放送で呼びかけ、ウチナ〜ぐちラジオ体操、あいうえお体操、あいうべ体操、おなかの体操をしているので、努めて9時までに登園できるようにしましょう。



## 各クラス、ジョイジョイ畑の夏野菜を使って楽しく活動していま〜す

### \*夏野菜スタンプ (ぼんだ組・2歳児)

ジョイジョイ畑で栽培している茄子、ピーマン、おくら、ゴーヤーを収穫して、スタンプで夏野菜カレーを作りました。カットして色々な形があつてとてもかわいく仕上がりました。



### \*ゴーヤージュースクッキング (うさぎ組・3歳児)

ゴーヤーとりんごをおろし金ですりおろしてジュースを作りました。苦いのはちみつも一緒に入れて美味しくしました。少し苦かったけど自分達で作ったジュースは美味しくておかわりもして、たくさん飲んでいました。その後、給食にでていたゴーヤーの和え物もよく食べていました〜!



### \*ゴーヤーホットケーキ (きりん組・4歳児)

ゴーヤーを入れて緑色のかわいいホットケーキを作りました。混ぜて焼くだけの簡単クッキング! ご家庭でもお子さんから習って一緒に挑戦してみてくださいね!



### \*カレーライス (ひまわり組・5歳児)

包丁を使って野菜をカットして煮込んで大好きなカレーライスを作りました。ケガをしないかドキドキでしたが、みんなで約束事をちゃんと守り、協力して美味しいカレーが出来上がりました!



## 食育だより

栄養士 上地陽子

### 8月の献立のポイント

- ・冷やしうどんやチキンのオレンジソースかけヨーグルトケーキ、お芋のレモン煮等夏のさっぱりメニューを取り入れています。
- ・食欲のおちる季節ですが、しっかり栄養のとれるスタミナ料理もバランス良く取り入れて夏バテ予防をしています。



### しっかり食べて楽しい夏を過ごしましょう!



夏は手軽に食べれるのどごしの良い麺類や冷たい飲み物、アイスクリーム等に偏ってしまいます。それらは糖質が多く代謝するときにビタミンB1を必要とします。その為ビタミンB1が不足になり食欲不振、疲労感がでてきて夏バテになるのです。ビタミンB1を多く含む食品

(豚肉、豆類、種実類、玄米、胚芽米) ちょっとした工夫をしましょう、ソーメンに納豆や豚肉をトッピングでバッチリ!