

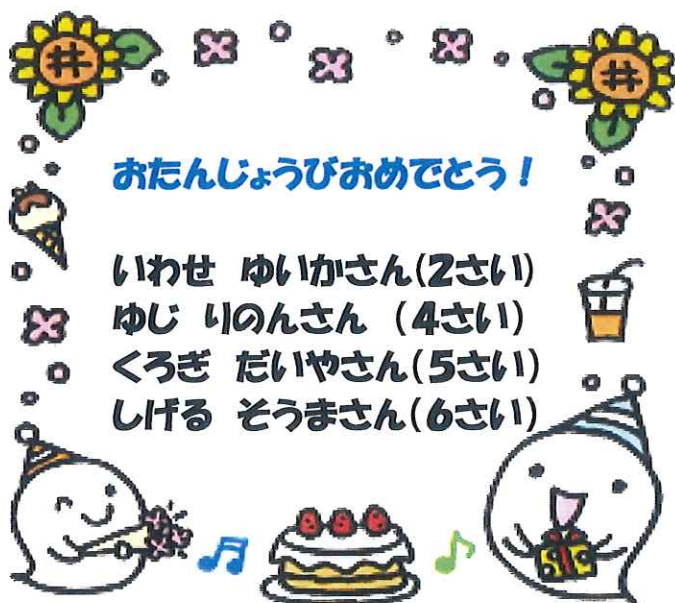


令和5年8月 北今泉保育園

夏真っ盛りとなり猛暑日が続いていますが、セミの声に負けないくらい元気な声をあげてプール遊びや水遊びを楽しんでいる子どもたちです。子ども達にとっては、お楽しみの行事が多いこの季節。みんなで楽しく夏の思い出を作っていきたいと思います♪たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体調の変化に気を付けていきましょう。



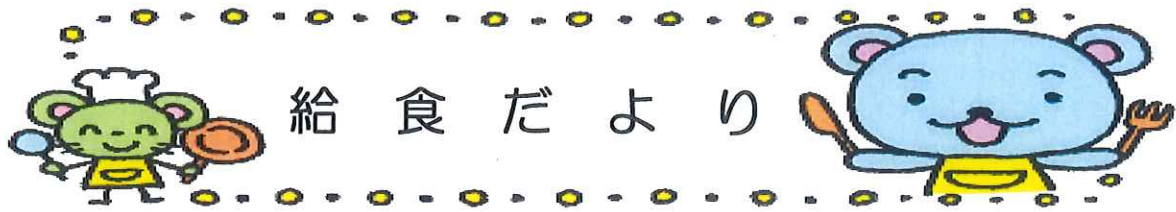
1日	火	安全点検・園内整備 体育遊び(年長・年中)
4日	金	お祭りごっこ・お楽しみ給食
7日	月	小中学生読み聞かせボランティア
9日	水	身体計測(以上児)
10日	木	身体計測(未満児)
16日	水	安全点検・園内整備
17日	木	英語遊び
23日	水	避難訓練(火災・総合訓練)
25日	金	リズム・わらべ歌遊び、交通指導
28日	月	誕生会
29日	火	体育遊び(年少・年長)、プール納め



〇お祭りごっこは、今年も子どもだけで行うことになりました。子ども達が楽しめる内容を計画しています♪
お楽しみ給食では、唐揚げやポテトなどお祭りメニューになります☆

〇7日に夏休み中の小中学生がボランティアに来てくれます。絵本の読み聞かせやゲームなど、一緒に楽しいひと時を過ごせるといいですね♪

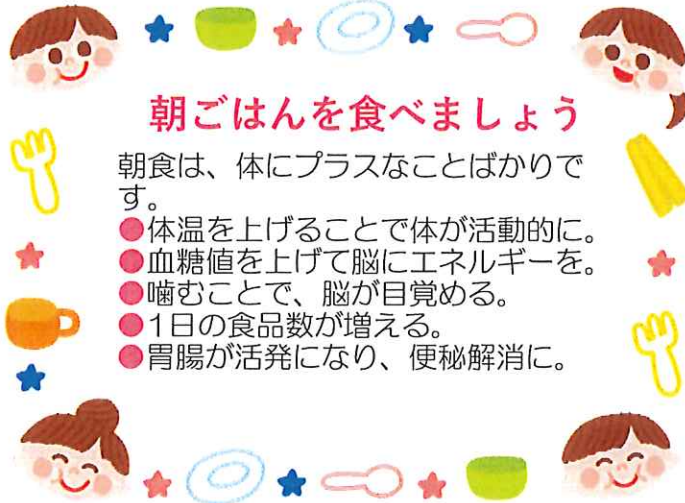




給食目標・・・おなかがすくりズムのもてるこども

～よく遊び、よく食べ、よく眠る～

十分に眠って、たくさん遊び、規則正しい食事をしながら生活リズムを整えていく中で、「お腹がすいた」「食べたい」という感覚をもち、それを満たす心地よさを実感できるようにしましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

朝ごはんをおいしく食べるためにも

快眠しよう

早起きして、朝食をきちんと取るためには、快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

＜スポーツ飲料＞ 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

＜経口補水液＞ 電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

