

8月



しんまちっこ通信

令和5年 8月
しんまちこども園

セミの声に負けなくらい、元気いっぱいの子どもたち。プール遊び、水遊び、色水遊びに虫探し、夏の遊びを思いっきり楽しんでます。子どもたちにとってはお楽しみの行事が多いこの季節。たくさん遊んで、食べて、そしてしっかりと休息や水分補給をして、体調の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思ひます。

行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 安全点検 清掃の日	2 太鼓教室 (年長児)	3	4 避難訓練 (風水害・竜巻)	5
6	7 身体計測	8 英語教室 (年長児・年中児)	9 スポーツ教室 (年長児・年中児)	10 誕生会	11 山の日	12
13	14	15	16 太鼓教室 (年長児)	17	18	19
20	21 宮崎国際大学実習 (1名) 9/1(金)まで	22	23 スポーツ教室 (年長児・年少児)	24 わくわくアトリエ (年長児)	25	26
27	28 リズムわらべ 歌遊び	29	30 プール納会	31		



おしらせ☆おねがい

☆お忙しい中、健康チェックの記入、水遊びの準備をありがとうございます。
8月も引き続きよろしくお願ひします。

☆プール納会後はプール・水遊びはしません
毎日『フェイスタオル1枚』を持たせてください。
汗を拭いたり、温水シャワーをしたりします

あたらしいおともだち

マーティン ルーク さん (そう組年中)

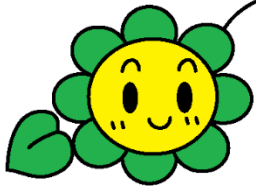
しみず おと さん (うさぎ組)



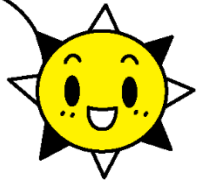
玄関に掲示されていた生活発表会の日
を訂正いたします。

10/21(土) → 10/28(土)
よろしくお願ひいたします。

8月 食育だより



太陽が照りつける暑い夏がやってきました。
暑い夏をのりきる秘訣は、「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」
ことです。



食事をしっかり食べて体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



m

「もっと知ろう！おやつのこと」

幼児にとってのおやつは、3度の食事では補いきれない「**エネルギー、栄養、水分の補給の場**」です。

Q 回数は？

1日1~2回が目安です。離乳食が完了した
ころから取り入れていきましょう。

Q 量は？

欲しがるだけ与えないように配慮が必要です。
次の食事が進まないようなら、次回から量を
減らしましょう。

Q 市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味・甘味・香辛料の強いお菓子は気をつける。
袋菓子は皿などに取り分けて食べ過ぎないよ
うにしましょう。



朝ごはんを食べて

夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リ
ズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラ
ルを十分にとりましょう。

～簡単おやつレシピ～

☆きなこトースト☆

- 1 バター（小1）、砂糖（小1）、スキムミル
ク（小2）を合わせる
- 2 パン（4等分に切る）を1にひたす
- 3 オーブントースター焼く（お好みで）
- 4 きなこ（砂糖を少々混ぜる）をかける



☆おやつに向く食材



ごはん・・・ おにぎり（わかめご飯、じゃこふ
りかけ）

果物・・・ 旬の果物（スイカ、メロン、パイナ
ップル）



牛乳、乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ

野菜・・・ ふかした芋、とうもろこし

（園で提供しているおやつです。）

