



ももやまだより 8月号

No.52



園庭に咲いているヒマワリが去年は3m近く大きく育ちましたが、今年は1mで花を咲かせました。高さはありませんが太陽に向かって笑顔を振りまいてくれています。子どもたちにもげんきよくあいさつしてくれているようです。

毎日新型コロナウイルスのニュースばかりで気がめいりますが、今まで通り職員ひとり一人が油断することなく十分な警戒の下で子どもたちに保育を提供したいと思っています。保護者の皆様も体調管理に気を付けてこの暑い8月を乗り越えてください。

あかぐみ

室内あそびが中心の1ヶ月でしたが、スズランテープのカーテンや水が入ったポリ袋で感触あそびを楽しみました。カサカサ・ムニユムニユする感触にびっくりする子、ひっぱったりぎゅっと握って喜ぶ子と反応はそれぞれですが興味をもって自分から触れようとしています。みんなたくさん汗をかくので、着替えてさっぱりすると嬉しそうな表情をみせてくれます。水遊びできる日が楽しみです♪



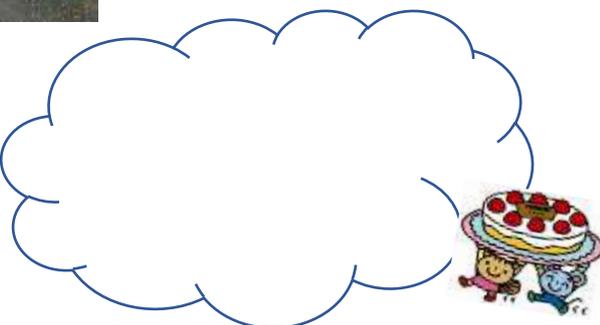
ももぐみ

7月は雨の日が続き太陽が少し恋しくなりましたね。なので、子どもたちとてるてる坊主を作って部屋に飾りました。たくさんのにてるてる坊主が揺れているのを見て、指をさしたり、「雨～」とお話したり、とても嬉しそうな子どもたち。外遊びができない日はお部屋で圧縮袋に入ったたくさんの風船にダイブしたり、布を被って「おばけ～」と友達と仲良く遊ぶ姿もたくさんみられました。お友だちが大好きなももぐみさんです。



きぐみ

雨がたくさん降った7月。きぐみさんはそれぞれ好きな色のカラーポリ袋を選び、カップを作りました。雨の日、大好きな長靴を履いて水溜まりの上でバシャバシャ水遊び。お友だちと手をつないだり、水をかけあったりと梅雨ならではの遊びを楽しみました♡



18日 誕生会
26日 避難訓練
28日 音楽教室
変更になる可能性もあります。

子どもの脱水と水分補給



子どもは体温調節機能や腎機能、発汗機能などが未熟なため、水分が汗や尿として体の外に出ていきやすく、脱水を起こしやすいのです。

脱水症とは、体内の体液が不足した状態のことを言います。体液の割合は成人で60%、高齢者50%、乳幼児など子どもで70%ほどとなっています。

脱水のサイン

- 普段よりも汗がでる or 全くでない
- のどが渇く
- 体温が上がっている
- ぼーっとしてだるい
- 食欲がない

1日に必要な水分量の目安

(体重1kg当たりの必要水分量)

新生児	60~80ml
乳児	100~120ml
幼児	80~100ml

水分補給のタイミング

- ① 起床時
- ② ご飯やおやつ時
- ③ お昼寝前
- ④ 散歩や外遊びの前後
- ⑤ お風呂の後

* 麦茶や水、経口補水液などミネラル成分が含まれているものを少しずつ、こまめに飲み脱水を予防しましょう。

症状が改善されない場合は医療機関へ



給食だより



夏本番の季節となりました。先月より保育所の畑では、ピーマン・トマト・なすなど栄養たっぷりの夏野菜が元気よく育って子どもたちが嬉しそうに収穫しています。今年は初めてスイカにとうもろこしも育ち給食やおやつにとたくさん食べています。

緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっと茹でると苦味が薄れ塩昆布と和えたり、ちりめんと甘辛く煮たり、常備菜になります。

赤い色のトマト

赤い色は抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで病気を予防する効果があります。冷たく冷やしたトマトは夏のおやつにも最高!

紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維も含まれているので体の調子を整えてくれます。炒め物の他にカレーに入れたりミートソース缶と合わせてグラタンにしたり、色々と活用できます。

黄色のかぼちゃ

皮膚や粘膜の健康を保つカロテンやビタミンC、血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろんレンジでチンして肉や魚の付け合わせにしても彩りが増します。

夏バテや熱中症に注意が必要な時期、こまめな水分補給とバランスのとれた食生活を心がけましょう。

* 保育所では昼食の内容をスライドにて流しています。ご家庭の食事の参考にして下さい。尚、献立内容、おやつについては食材入荷状況により変更になることがあります。

社会福祉法人浩福会桃山保育所

〒 763-0091

丸亀市川西町北 998-1

☎ 0877-35-7068

Fax 0877-35-7066