



<7月・8月の行事等について>

プール遊び・・・プール遊びの準備やお願い等について、配布したお手紙をご確認ください。

7月1日(火)がプール開きとなっていますが、プールを始める日が違うクラスもあります。

各クラスのプールの日程については貼り出し等でお知らせします。プールがない日でも水遊び等でプールバッグや水着を使用する事がありますので毎日の準備や洗濯をお願いいたします。

保育参観日・・・8月30日(土)に保育参観日を予定しています。

<夏を元気に過ごそう!!>

人間は春先から夏に向けて暑さに順応していく体を作っていくのですが例年すぐに気温が高くなり大人も子どももなかなか体がついていきません。夏を元気に過ごすためには「睡眠・栄養・運動」のバランスが大切です。

- 早く寝て十分に睡眠をとり、体を休めましょう（特に 22 時～2時の間は成長ホルモンの分泌も活発です。夜更かしをして睡眠が足りていないと疲労も回復しません）
- 朝ごはんを食べて体を動かすエネルギー、体を作ろう（朝ごはんを抜くと集中力や思考力が低下し、体が活発に動かず活動への入りにくさにもつながります）
- いろいろなものを食べよう（給食室では子どもの栄養や体のことを考え、いろいろな食材を使用し、献立を考え作ってくれています。毎日とってもおいしい給食です）
- 体を動かして遊ぼう（運動不足は身体の機能の低下につながり、暑さに対する体力も低下します）
- 冷たいものを飲みすぎない（胃腸への負担が大きくなります）
- 冷房設定を低くしすぎないようにする（外気と室内の温度差が大きいほど体への負担も大きくなります。それにより神経バランスも崩れていきます）



<夏野菜の収穫がスタート!!>

各クラスが植えた夏野菜が実り始めました。きゅうりは生長が早くすでに何本も収穫しているクラスがあり、そのまま素材の味で食べたり、塩昆布で味をつけたりしながらおいしく食べています。トマトやスイカなども実がなっていることに気づいた子どもたちは「みてー、できとるよ」と喜び、まだ色づいてないことや大きくなっていないことにも気づき、今後の収穫を楽しみにする姿があります。自分たちで育てて収穫し、食べる中で五感を使い、食を楽しんでいきたいです。

