



## < 7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、配信した内容やクラス掲示をご確認ください。

7月1日(水)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。プールがない日に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。

来園者について・・・7月9日と10日にひまわり福祉会の系列園の保育士が2名(8時30分～17時15分)、本園保育士と保育をします。

7月22日の午前中に石内小学校の教員(5名ほど)がこども園へ来園され全学年の子どもの様子を見られます。

## <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かないですね。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、献立を考えて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）



## <夏野菜の収穫や味わうこと始まりました!!>



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、何本も収穫するクラスもあり、そのまま素材の味で食べたり、昆布や塩で味をつけたりしながらおいしく味わっています。また、トマトやスイカなどに実がなっていることに気づき、子どもたちは「みてー、できとるよ」と喜ぶ中で、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、これからの収穫を心待ちにする姿があります。自分たちで育てて収穫し、味わう経験を通して、五感を使いながら食への関心を深め、食べることの楽しさを感じていきたいと思います。

