



8月の園だより



「末は博士か大臣か？」

2011.8.1
ポートピア保育園

子どもが3歳を迎える頃は「どうして?」「これな~に?」と何にでも興味を持って?を連発してきます。大人には分かり切った事であったり忙しかったりで「さあね~。なんてかな~」とか「あとで!」と流してしまっているのではないのでしょうか。それに、一つひとつに丁寧に答えるなんて至難の技ですね。でも、この「どうして?」への関わり方で、子どもが後に将来の進むべき道を決めるきっかけになったりするから侮れません。



先日、出勤時の電車での風景。

お母さんと小学1年生くらいの男の子が二人並んで座っていました。お母さんは小説を読み、男の子はかがく絵本を見ていました。実にお行儀よく二人とも無言で読み耽っていましたが、ふいに男の子がお母さんに小声で何やら尋ねているようでした。お母さんは一瞬、子どもの言葉に耳を傾けたものの、無言で再び小説の世界に戻ってしまいました。子どももそれ以上、聞こうとはしませんでした。ここで、もしお母さんが一緒に考えていたなら、この男の子は将来、科学者を志したかもしれません!.....なんて飛躍しすぎました?

でも後世に名を残した人達は子ども時代のちょっとしたきっかけで偉業を成し遂げたという話を聞いたことがあると思います。子どもは人生をまだ、少ししか生きていません。分からない事がいっぱいあって当然なんです。「どうして?」と思い、深く知りたいと感じる興味や関心を受け止めて伝えてあげることで物事の理解へと繋げていきます。子どもの育ちの芽を伸ばすのも摘み取るのも周りの大人の関わりが大きく影響します。

この夏は子どもの質問に、ちょっと手を止めて「共感する」体験を親子で楽しんでみてください。

あひる組が完成しました!

園長 中 恵津子

保護者の皆様のご協力と工事関係者の方のご尽力で、予定より早く完成を迎え、子ども達はきれいになったお部屋で生活を始めています。

ぱんだ組とかもめ組はもうしばらくご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

8月の行事

- 8日(月)身体計測(2・3歳)
- 9日(火)身体計測(0・1歳)
- 10日(水)身体計測(4・5歳)
- 18日(木)誕生会
- *避難訓練は9月1日(木)に行います。

保育実習生受入れ

- 8月1日~13日 関西学院大学
- 8月15日~27日 甲南女子大学
- 8月22日~9月1日 神戸女子大
- 8月29日~9月8日 甲子園短大

調理実習生受入れ

- 8月22日~26日 神戸女子短大

ボランティア受入れ

- 8月22日~27日 頌栄短大



きょうだいグループ

ねらい

- ・暑さに負けず快適に過ごす。
- ・水遊びやプール遊びを思い切り楽しむ。

日程:(毎週 火曜日)

2日・9日・23日・30日

集まる部屋

- おんぷグループ:くま組
- はっぱグループ:ひつじ組
- りんごグループ:ぺんぎん組
- おはなグループ:ランチルーム
- いるかグループ:ぞう組(ホール)
- ちょうちょグループ:きりん組



8月 食育だより

給食目標：しっかり食べて暑い夏を元気に過ごそう

献立目標：水分補給に気をつける

夏の旬野菜は水分を多く含み夏バテを防ぐ栄養がたくさん入っています。給食には トマトナス南瓜オクラきゅうりにがうりなどたくさん取り入れています



水分補給

どうしていますか？



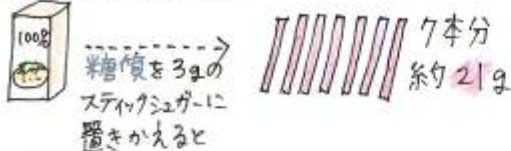
水分補給には糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクを中心に与えるのではなく麦茶など糖分のない食物を中心にしましょう。と、よく耳にされると思いますが、どうして糖分の多い飲物をとり過ぎるといけないのでしょうか？

糖分はエネルギーの供給源です。体内ですばやく吸収されるため 疲れた時にとると体をすぐにリフレッシュしてくれます

しかし、とり過ぎると...

食欲を失わせ ごはんが食べられなくなったり ビタミンB1 B2が不足し 余計に疲れやすくなるといった状態がみられます 例えは、

<100%オレンジジュース>



オレンジジュースをみても こんなに入っているのかわかります。すると体は「糖をこんなにとったからごはんはもう不要〜」と脳に指令をだします。そして食欲を失います。しかし必要な栄養は全くとれていません。この悪循環が夏バテのもとにもなります

水分補給の上手なとり方のポイントとして

- 水や麦茶など こまめにゆくり飲む (一気に多量飲むと吸収率が下がる)
- ごはんやおかずなど食事からとる「汁物」
- しっかり食事をとると食物を体で消化吸収する時に燃焼水とよばれる水ができる

夏を元気に過ごすためにも バランスのとれた食事をし 糖分のとりすぎには充分注意しましょう

※ 糖分についてはさらに詳しく書いた表を展示していますので それも併せてご覧ください (文責:徳重)

あつという間に梅雨が明け暑い日が続いています 給食室の窓からは水遊びをするとても楽しそうな子ども達の笑顔がみえます。気持ち良さそう〜と羨ましがりながら グツグツ熱い風呂と格闘しつつ キーキーと喜ぶ声を聞いて元気をもらい 給食を作っています

4回目の 郷土料理 「沖縄」です

- ラフテー → 豚の角煮です。豚肉には糖質のエネルギー代謝を助けるビタミンB1が豊富
- ゴーヤチャンプル → 苦味をやわらげるために 白いワタをきれいに除き塩ですしもんでから調理します
- さつま芋の甘煮 → 沖縄返還前は米が手に入りやすく さつま芋が主食となっていたこともあるそうです
- 汁そば ・ パインヨーグルト ・ ちんすこうも登場します!!

保育室から



まじわりのしいたけ

きのこが苦手な子どもが7月1日ののですが 給食を作っているところを見に行ったら ときに「今日のしいたけに魔法をかけるね。」と給食の先生がおいしくなる魔法をかけてくれました。食べる時に 「きのこ...あ、今日は魔法かけてくれたんだって!」「今日のきのこはおいしいわ」と言っている子は減らさず子どもも喜んで食べていました。 <小川>