

ピノ&アチェロ 8月号



Contents

P1 ごあいさつ

P2 今月の行事予定
来月の行事予定

P2 お誕生児紹介

P3 今月のお知らせ

P4 クラス目標

P4 給食だより

ピノ保育園
連絡先



避暑の候、皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。暑さ厳しい日々が続きますが、子ども達は、元気に水遊びを楽しんでおります。熱中症対策を考えて、7月より水分補給を麦茶に切り替えております。以前にもお話いたしました、麦茶の効能は、7つあります。①胃を守ってくれる。②血行を促進する。③抗酸化作用がある。④ほてった体を冷やす。⑤発癌性物質に対して効果がある。⑥虫歯を予防する。(虫歯の元となるミュースタン菌の生成を妨げる働きがあるので、虫歯予防になるわけですが、虫歯にならないというわけではありません) ⑦誰もが安心して飲むことができる。色素沈着については、嘱託医の小島先生からは、しっかり歯磨きをすれば大丈夫と言われましたので、ご安心ください。また、長時間の外遊びを避け、休息を十分にとるようにしています。エアコンの温度調節や冷房、ドライを使い分け、予防に努めています。ご家庭でも十分ご注意ください。

さて、8月は、夏休みを取られる方も多いと思います。夏祭り、花火大会、海水浴、キャンプに山登りなど、夏ならではの経験をご家族で楽しめる事でしょう。お盆を一緒に迎えられる方もいらっしゃるのでは、ないでしょうか？昔ながらの伝統に触れたり、由来や意味をお子様とじっくり話す良い機会でもあります。そして忘れてはならないのが、8月6日、9日の原爆の日。15日の終戦記念日。戦争を経験していない戦争を知らない世代ではありますが、二度と戦争を起こさない平和な世界が続くよう考え、伝えていかなければなりません。お子様と向かい合い、沢山の事を語り合い、事故に気を付け、健康に留意しながら、思い出の詰まった充実した楽しい夏休みをお過ごし下さい。最後に、夏バテせずに元気に過ごせるようにするために・・・

1. 冷たいものは控え、栄養のバランスの取れた食事をしましょう。
2. 早寝早起きをしましょう。
3. 水分補給にはお茶を飲みましょう。(甘い飲み物は、当分の摂りすぎや食欲減退につながります。)
4. 炎天下で長い間遊ばない様にし、戸外では帽子をかぶりましょう。
5. 汗をかいたら拭きとり、着替えをし、手洗いうがいをしましょう。
6. 毎日お風呂に入って体を清潔にしましょう。



<登園・降園時間のお願い>

ピノ保育園では、9時までの登園をお願いしております(土曜日も含む。)最近、遅い時間に来るお子さんが増え、皆との活動になかなか入れなかったり、活動量が少ない分、食が進まず、お昼寝もなかなかできなかつたりする現状があります。朝通院される場合は、遅くとも10時前には登園できるようご配慮いただくと、助かります。お子様の為にも土曜日も含め9時まで登園のご協力をお願い致します。尚、登園が遅くなる場合やお休みする場合も、給食の食数の関係がございますので、9時までにご一報下さいます様宜しくお願い致します。また、降園時間が遅くなる場合も、お子様も不安になり心配してしまいますので、ご一報いただきますよう重ねて宜しくお願い致します。

P1

8月行事予定

- 1日(火) 流しそうめん
- 17日(木) 避難訓練
- 23日(水) 8月誕生会
- 24日(木) 絵画造形 (原田先生)
- 31日(木) 体操教室
- ※8月21日~9月2日まで
淑徳短期大学より実習生2名
- ※8月28日~9月9日
成徳短期大学より実習生2名
- ※8月14日~18日は、プールをお休み
します。水遊びは行いますので、
プールカードとプールバックは、お持ち
下さい。



- ★毎月第三水曜日の予定で全園児がホールに集い誕生児をお祝いします。
- ★誕生会での出し物は職員が工夫を凝らし、良い文化を伝える機会にします。
- ★ご本人の誕生日当日は今年度は、ミッフィーの誕生日絵本をメッセージ付きでプレゼントさせていただきます。
- ★クラスでは一ヶ月間お誕生カードを飾ります。
- ★誕生祝会は栄養士さん手作りの特別献立とおやつにケーキが各クラス毎に届けられます

~7月のお誕生会 ランチプレート~



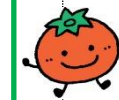
<人気のレシピ~ママレードチキン~>

- 材料(子ども一人分)
- 鶏もも 40g ニンニクおろし少々
 - ママレードジャム 7g (小さじ1)
 - 醤油 1.5g (小さじ4分の1)
 - 酒 1g (小さじ5分の1)

- <作り方>①調味料に鶏肉を漬ける
②オープン・フライパンで焼く
※焦げやすいので火加減に注意する

9月行事予定

- 1日(金) プール納め
大規模震災総合訓練
- 13日(水) 敬老の日の集い
- 17日(日) クリエ祭(5歳児参加)
- ※5歳児が白岡の高齢者入居施設
のお祭りに参加します。
- 20日(水) 誕生会
- 21日(木) 絵画造形(原田先生)
- 27日(水) 体操教室



夏野菜の収穫を随時行っています。日々の給食の食材として、入れて頂いています。(トマト、きゅうり、ゴーヤ、しそ、枝豆など)

お誕生日おめでとうございます



7月の職員の出し物は、動物さん達に様々な贈り物が届きました。クイズ形式でプレゼントの中身が明かされ、最後には皆でおまじないをかけて大きな大きなケーキが飛び出しました。素敵なお祝いとなりました。



♥草取りのご協力ありがとうございました。♥

7月1日(土)悪天候の中5組の保護者の皆様にお集まりいただきまして草取りを行いました。途中雨が降ってしまい、中止となりましたが雑草との格闘にご協力いただきました。

7月12日(水)には、平日にも関わらず7組の保護者の方が参加して下さいました。皆様に支えられ子ども達も楽しく日々を過ごす事が出来ていることに改めて感謝致しますと共に、この環境を子ども達の為にも大切にしていきます。

♥プールが始まりました。♥

暑さに負けず、心地よさそうに水遊びをするお子様達です。水遊びが好きではないお子様もいますが、無理せず楽しみながら水に慣れてくれればと思います。プールの時とは違い、園庭でのスプリンクラーでの水遊びは、ひときわ歓声が上がります。吹き出す水元におしりや頭をあてがい、水浴びをしています。水での事故には十分気を付け、それぞれの目標に向かって楽しめたらと思います。



♥サマーフェスティバルでは、沢山のご協力を頂きましてありがとうございました。

子ども達の元気なわっしょいの声に合わせてスタートしたサマーフェスティバル。クラス毎に工夫を凝らし楽しみながら作ったお神輿は、いかがでしたか?保護者の皆様にもご協力いただいた風鈴もとても素敵に風になびいていました。子ども達の気分十分な南中ソーラン節。今まで踊ってきた中で一番を披露することが出来ました。今年は、体操の先生にも見て頂き、少しアレンジを加えて更に素敵なソーラン節となりました。思いのほか、注文が殺到したベビーカステラは、朝から調理の方々が、開店に間に合うように焼き続けて下さいました。卒園児の皆さんも沢山足を運んで下さり、更に盛り上げて頂きました。今年は、神輿と盆踊りを充実させたいとの思いがあり、皆様のご協力のお陰で、盛大に行うことが出来ました。いろいろな方々のご協力があった楽しい会となりましたことを御礼申し上げます。ありがとうございました。



<お知らせ>

♥9月1日(金)大規模地震引き渡し総合訓練を午後4時より行います。♥

今年も引渡し訓練を行います。メール一斉送信にて、引き渡し訓練の際、ご連絡させて頂きますので、ご周知程とご協力を宜しくお願い致します。詳細は、別紙にてお知らせ致します。

♥9月17日(日)年長さんがクリエ祭りに参加します。♥

今年も白岡にある老人施設のクリエ祭りに、年長さんが参加させていただくことになりました。南中ソーラン節とコバトン音頭を披露する予定です。また、お祭りでは、模擬店やゲームコーナーもあり、遊ばせて頂けるそうです。日曜日ではありますが、参加のご協力を宜しくお願い致します。詳細は、後日お便りにてお知らせいたします。



子育て支援通信「ピノ&アチェロ」平成29年8月号

発行日：平成29年8月1日(火)

園からのメッセージ・毎月の行事・お誕生児紹介

発行所：社会福祉法人大樹会ピノ保育園

クラスメッセージ・子育てワンポイント、給食だより

住所：伊奈町小室字丸山1027-2

等保育情報をお知らせしていきます。

TEL：048-720-4152

FAX：048-812-4509

<8月のクラス目標>

- 0歳児
 - ・水分補給をとり、ゆったりとした生活リズムで快適に過ごす。
 - ・室内遊びやプール遊びを保育者や友達と楽しむ。
- 1歳児
 - ・保育者や友達と一緒に夏の遊びを存分に楽しむ。
 - ・身の回りの物事に興味が高まり自分でしようとする。
- 2歳児
 - ・生活リズムを整え、体調を崩さず季節の遊びを楽しむ。
 - ・興味・関心を持って季節の植物や生物との触れ合いを楽しむ。
- 3歳児
 - ・暑さに負けず、プール遊びや水遊びを楽しみながら体力をつける。
 - ・適度に休憩を取り、水分補給をして健康に過ごす。
- 4歳児
 - ・暑さに負けない体力を作りながら、夏ならではの遊びとルールを守り楽しむ。
 - ・夏の衛生、健康管理に気を付け快適に過ごせるようにする。
- 5歳児
 - ・進んで戸外での遊びや水遊びに参加して十分に楽しみ、適切な休息の取り方に気付く。
 - ・自分から気付いて汗の始末や衣服の調節をする。
 - ・友達とのつながりを深め、互いの思いを伝え合いながら遊びを進める。



給食だより

~牛乳のお話し第2弾~

「育脳」という言葉をご存知でしょうか。食で子どもの脳の発達を高めるといふ事です。脳は、神経細胞とそれをつなぐ回路がしっかりと発達していることでよく働く=頭が良いという事になります。学習や体験を回路を通じて神経細胞に伝達するために必要な栄養素が、実はカルシウムで、カルシウムの豊富な牛乳は脳の栄養サポーターなのです。さらに牛乳は成長に欠かせない脂溶性ビタミン、造血や脳の発達に必須のビタミンB12等を含んだ、栄養素の総合デパートと言えます。しかし、残念ながら、ビタミンCと食物繊維、鉄は殆ど含まれていないので旬の野菜等の食材と牛乳を組み合わせ、さらにバランスアップする必要もあります。但し、脂溶性ビタミンを多く含む緑黄色野菜は、体内に長くとどまって肝臓に負担をかける為、幼児期は緑黄色野菜と淡色野菜の割合は3対4を目安にするとよいそうです。

さて、今「乳和食」を推進する声が上がっています。和食は、健康的な食生活を支える栄養バランスに優れていますが、弱点が二つあります。一つが味噌や醤油などの摂取で塩分過多になってしまう事。塩分摂取量が高いと体内のナトリウムが過剰になり、高血圧をはじめとする万病の元となる事が確認されています。ナトリウムの働きを妨げてくれるのが、カルシウムですがもう一つの和食の弱点が、カルシウムを摂取しにくい点です。日本の水は軟水でカルシウムの含有率が低い事、伝統的な和食には乳製品が少ない事があげられます。そこで、和食に牛乳を組み合わせると和食の味わい、風味を損なわずに、減塩をしながらカルシウムも摂取できる料理法として確立したのが「乳和食」だそうです。乳和食の5つの調理法をご紹介します。

- ①だしにする・・・牛乳の甘味、コク、うま味、かすかな酸味が微妙に溶け合い料理の味と風味をかきたてるので、だしとして使う事が出来る。
- ②調味料を割る・・・のばす・・・鯖の味噌煮など、味噌や醤油で煮る料理には、調味料をのばす水を牛乳に置き換えることで、調味料を半量に減らす事が出来る。
- ③ゆでる・ゆで戻す・・・野菜を茹でたり、乾物を戻す時にも、牛乳を使えば甘味とコクをくわえる事が出来る。
- ④溶く・・・天ぷらの衣などの揚げ物の衣の小麦粉や米粉等を溶く時に、牛乳を使えばうま味が加わって調味料を減らす事が出来る。
- ⑤酢を加える・・・温めた牛乳に酢を加えると分離し、乳清とカッテージチーズが出来る。乳清はご飯を炊いたり煮物を作るなどに、カッテージチーズはサラダやあえものなどに活用できる。