

# ひかりだより



浜田ひかり保育所 2020年8月1日



なかなかスッキリと晴れた日が少なく、子供たちが楽しみにしていたプール開きも予定より4日遅れになってしまったなど、やきもきする日が続いていました。しかし、嬉しい梅雨明けの知らせ！今月は梅雨も明けてじりじりとした太陽の日差しを浴びながら ”夏“がしっかりと感じられる毎日を過ごしたいものです。

そこで気を付けたいのが**熱中症**です。梅雨明け直後は暑い日が続くので特に注意が必要です。保育所ではこまめな水分補給や戸外での活動の時は必ず帽子の着用をすることはもちろんのこと、同時に適度な休息も心掛けています。給食前まではしっかり汗をかいて遊び、その後涼しい部屋で給食やお昼寝をするようにしています。ご家庭でもバランスの取れた食事や十分な睡眠をとって生活リズムを整えて暑さを元気に乗り切りましょう。



ご家庭での熱中症対策の中で“水分補給”に気をつけておられると思いますが。。

## ここでワンポイント・アドバイス！

水分補給のタイミングは、就寝前、起床時、入浴やプールの前後など汗をかく前と後が良いですね。量は、一度にたくさん飲まず、コップ一杯程度を取るのが一番！



**あかぐみさんに新しいお友達が2人増えます！**

ますます、にぎやかになりそうです♪

## 行事予定

- 3日(月) ふじぐみ 陶芸教室
- 7日(金) 誕生会
- 12日(水) お盆のお参り
- 13日(木)～15日(土)  
お盆(希望保育)
- 26日(水) プールおさめ
- 6日(木)・11日(火)・20日(木)  
習字教室
- 4日(火)・18日(火)  
詩吟教室
- 12日(水)・25日(火)  
珠算教室
- 月末 避難訓練・身体測定



今年の夏はコロナの影響で夕涼み会や花火大会がなくなり子供たちはとても残念がっています。そんな時、子供達から「お祭りごっこがしたい！」との声があり、手作りのりんご飴やチョコバナナ、タピオカドリンクかき氷を並べ、その横では的あて屋さんや金魚すくいのお店を出して、ひと時のお祭り気分を堪能しました。詳しい様子は是非、浜田ひかり保育所のホームページ内「保護者専用ページ」にアクセスしてご覧下さい♪

## お野菜ができたよ！



食育活動の一環としてクラスでは園庭のプランターで季節の野菜を育てています。収穫した野菜は給食の先生がおいしく調理してくれます。子供達はそれをとても楽しみに毎日の水やりをがんばりました。一部ご紹介しますね。

**ふじぐみ**…にんじん！葉っぱは天ぷらに、赤い実はピクルスに！イタリアンパセリはパン粉焼きに入れました。

**はずぐみ**…大玉トマト！カットして塩と砂糖をつけて食べ比べしました。

小松菜は炒め物にして、枝豆はゆがいた物をそのまま食べたり、枝豆ご飯にしました。

**ももぐみ**…プチトマト！子供たちののどに詰まらないような大きさにカットしてゼリー寄せにしてもらいました！