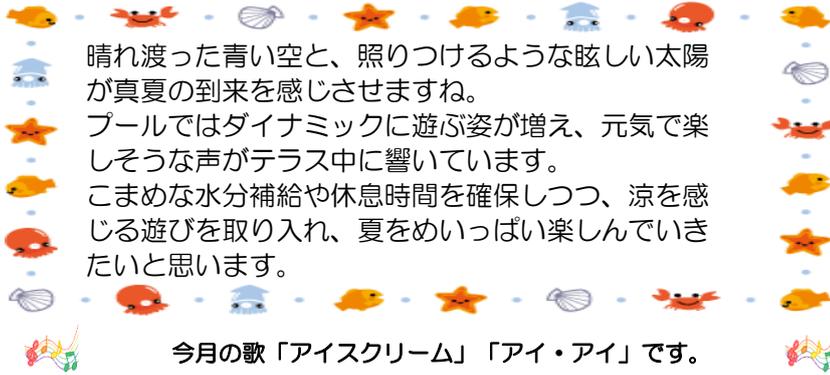




# 唐橋くじら小規模保育園だより



晴れ渡った青い空と、照りつけるような眩しい太陽が真夏の到来を感じさせますね。  
 プールではダイナミックに遊ぶ姿が増え、元気で楽しそうな声がテラス中に響いています。  
 こまめな水分補給や休憩時間を確保しつつ、涼を感じる遊びを取り入れ、夏をめいっぱい楽しんでいきたいと思います。

今月の歌「アイスクリーム」「アイ・アイ」です。

## ～お知らせとお願い～

- ①8/2（土）は石山くじら保育園にて夏まつりです。車でお越しの場合は、駐車場はありませんので、送迎または近隣の駐車場のご利用をお願いします。
- ②参加型参観では水遊び、プール遊びをする可能性がありますので、濡れても大丈夫な服装でお越しください。
- ③全ての持ち物に分かりやすく名前を記入して下さいますよう、お願いします。

## ☆ほけんだより☆

### 《夏バテの原因》

暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり食事のバランスが偏ってしまうため。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になる、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩すことにつながる。

### 《暑い夏を元気に乗り切るポイント》

- ①こまめな水分補給：特に麦茶がオススメです。
- ②皮膚のケア：こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして清潔に保ちましょう。
- ③紫外線対策：外出時は帽子をかぶったり、日焼け止めを塗ったりしましょう。
- ④室温管理：室内で過ごす時は、設定温度27～28℃前後が目安です。寝る時はエアコンのタイマーを設定しましょう。
- ⑤バランスの良い食事：夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかり食べましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にぴったりです。
- ⑥汗をかく習慣をつける：軽い運動をしたり、お風呂にゆっくり浸かったりしましょう。

### 《香川県の料理》



**打ち込み汁**：香川県の郷土料理で、小麦粉と水を練った麺を具材のはいっただし汁と一緒に煮込んだ汁物です。

**骨付鳥**：丸亀市おご当地グルメで、鶏の骨付きもも肉をニンニクなどのスパイスで味付けし焼き上げたものです。

**けんちゃん**：香川県の郷土料理で、高菜の一種である「まんば」と豆腐や油揚げを炒め煮にしたものです。給食では、小松菜を使用します。

**ぼっぼら焼き**(午後おやつ)：お好み焼きの原型ともいわれていて、小麦粉・卵・ネギなどを混ぜた生地具材をのせて焼き上げるのが特徴です。



9月の予定

- ・引き渡し訓練
- ・2歳児交流運動教室
- ・身体計測
- ・避難訓練
- ・運動教室

## 8月の行事

1	金	
2	土	3園合同夏まつり
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	家庭保育協力日
13	水	家庭保育協力日（お弁当日）
14	木	家庭保育協力日（お弁当日）
15	金	家庭保育協力日（お弁当日）
16	土	
17	日	
18	月	身体計測
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	運動教室
27	水	保育料引落日
28	木	避難訓練
29	金	
30	土	
31	日	

社会福祉法人くじら  
唐橋くじら小規模保育園



〒520-0851

滋賀県大津市唐橋町17-25

TEL 077-534-0770 fax 077-534-0771