



地域子育て支援センター

わんぱくだより 7月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

夏が近づいてきました。畑にまいた種は芽を出し、植えた苗も、朝見て、夕方見ると「こんなに大きくなったの？」と、驚くほど伸びています。

脱水や、熱中症が心配になる季節ですが、早寝早起きを大切に、生活リズムを整え、朝昼夕の食事で体を作っていくことで、暑さも楽しんでいきたいですね。



食事は、なぜ大事？

子どもは体が小さいといっても、体重1キロあたりでエネルギーも栄養素も大人の倍位必要です。そこで、**朝昼晩の食事と間食**（おやつ）をとることが必要です。

特に**朝ごはん**を食べないと、どうしてもエネルギー不足になって、遊ぼうと思ってもボーっとしてしまったり、イライラして友だちとケンカをしてしまったりすることもあります。

朝ごはんで体温を上昇させることで、夕方、眠る前の体温の下がりぐやくなり、心地よく眠りにも入れます。胃に食べ物が入ることによって腸が動き、排便習慣もつくれます。

朝ごはんを食べる習慣は、栄養素をとるということと体内リズムを整える両方の意味がありますので、子どもにも大人にも、とても大切です。

水分は何でとる？

「スポーツドリンクなら吸収が良さそう」「喜んで飲むから、、、」と用意していませんか？

水分や塩分は、3回の食事からも摂れています。スポーツドリンクは、体調が良くないとき、食事が摂れないとき、に取っておきましょう。

また、野菜を食べないからといって、野菜ジュースを飲ませてみようか？と考えてはいませんか？野菜ジュースは野菜ではなくジュースです。

甘い飲み物、ジュース類は、それだけでお腹がいっぱいになってしまいます。飲み物は、水や、麦茶にしていきましょう。



7月の予定



月	火	水	木	金
保育園であそぼう	子育てサークル活動日		子育て相談日	園外・母親教室
				1 母親教室 流しそうめん 予約あり
4 保育園で あそぼう	5 ちびむく	6 むくむく	7 子育て相談日 すくすく	8 母親教室 流しそうめん 予約あり
11 保育園で あそぼう	12 すくすく	13 交流日 夏まつり 予約あり	14 子育て相談日 ちびむく 保健師来訪	15 交流日
18 海の日	19 ちびむく	20 むくむく	21 子育て相談日 むくむく	22 室内開放
25 保育園で あそぼう	26 すくすく	27 交流日	28 園外活動 十王プール 予約あり	29 保育園で あそぼう

すくすく 平成30年4月生まれ～令和2年3月生まれ

むくむく 令和 2年4月生まれ～令和3年3月生まれ

ちびむく 令和 3年4月生まれ～現在

～お知らせ～

☆ わんぱくルームは、未就園児対象の施設となっております。幼稚園児・小学生以上の参加は、ご遠慮ください。よろしくお願いします。

☆ 水遊び、プール遊びができます。(室内でも遊べます。)

プールに入る時には布パンツ・水着・水あそび用紙パンツでお願いします。

(タオルは各自で持参しましょう。)

たっぷり遊べるよう、着替えは多めに用意してくると良いと思います。

☆ 8月は、衛生上、給食体験はありません。

