



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、濃い影を見て、影の存在に気が付いた時、子どもはどんな表情をするでしょう。やむことのない蝉の音が、止まった瞬間、雨が降る前の肌にまとわりつくような空気とその匂い、入道雲の白さと大きさ、夏野菜のみずみずしい形と味、五感をフル活躍させる季節です。

年ごとに暑さが増し、猛暑、さらには酷暑とまで言われるようになってしまった夏ですが、上手に冷房などを使いながら、熱中症に気を付けて、楽しい夏にしていけるといいですね。



朝ごはんは、なぜ大事？

子どもは体が小さいといっても、成長していく幼児期は、体重1キロあたり、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を簡単な食事にとらえ、1日4回食でエネルギーを摂取することが必要となります。

特に朝ごはんは大切です。夜たっぷりと睡眠をとった後、朝ごはんを食べなかつたり、量が少なかつたりすると、どうしてもエネルギー不足になってしまいます。遊ぼうと思ってもボーっとしてしまったり、不機嫌になって泣いたり、怒りっぽくなったりします。

また、朝ごはんを食べると体温が上昇します。体温を上昇させることで、夕方、眠る前の体温の下がりやすくなり、心地よく眠りにも入れます。胃に食べ物が入ることで腸が動き、排便習慣もつくれます。朝ご飯には、栄養素をとるということと体内リズム、生活リズムを整えるなど、の意味があります。

夏にかけては、朝ご飯からとる水分が、熱中症予防にもなるといわれています。朝ごはんを食べる習慣は、子どもばかりでなく大人にも、とても大切です。



7月の予定



月	火	水	木	金
1 保育園で あそぼう	2 みんなであそぼう 七夕飾りを作ろう	3 子育て相談日 すくすく	4 みんなであそぼう 七夕飾りを作ろう	5 母親教室 流しそうめん 予約あり
8 保育園で あそぼう	9 みんなであそぼう ポディーペイン ティングしよう	10 子育て相談日 むくむく 保健師来訪	11 みんなであそぼう おせんたくあそび	12 母親教室 流しそうめん 予約あり
15 海の日	16 みんなであそぼう 工作しよう（ゼロ ファン虫眼鏡）	17 交流日 ミニパフェを作ろう 予約あり	18 みんなであそぼう 夏のお話会	19 園外活動 図書館へ行こう 予約なし
22 保育園で あそぼう	23 みんなであそぼう 牛乳パックでラン タンを作ろう	24 子育て相談日 ちびむく	25 みんなであそぼう 紙皿でひも通し	26 園外活動 森林公園 予約なし
29 保育園で あそぼう	30 みんなであそぼう ゼリーを作ろう	31 室内開放		

～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。よろしくお願いいたします。

水遊び、プール遊びが始まります。（室内でも遊べます。）

プールに入る時には布パンツ又は水着（水あそび紙パンツ可）をお願いします。

（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ですね。

※ 8月は、給食体験はありません。8月の子育て相談日に9月の予約をお取りください。

