



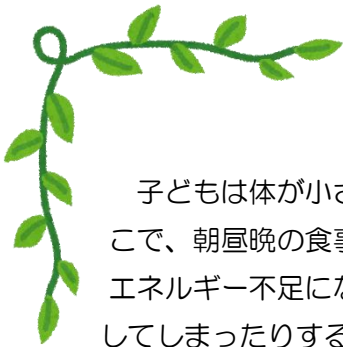
地域子育て支援センター

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で腸が動き、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
	1 みんなであそぼう 七夕飾りを作ろう	2 みんなであそぼう 七夕飾りを作ろう	3 保育園で あそぼう	4 母親教室 ミニパフェを作ろう 予約あり
7 保育園で あそぼう	8 みんなであそぼう 水遊び おもちゃを作ろう	9 むくむく 子育て相談日 保健師来訪	10 保育園で あそぼう	11 母親教室 サンドイッチを作ろう 予約あり
14 保育園で あそぼう	15 みんなであそぼう ボディーペイン ティングしよう	16 すくすく 子育て相談日	17 保育園で あそぼう	18 母親教室 流しそうめん 予約あり
21	22 みんなであそぼう 牛乳パックで 工作しよう	23 ちびむく 子育て相談日	24 保育園で あそぼう	25 園外保育 図書館へ行こう
28 保育園で あそぼう	29 みんなであそぼう 氷であそぼう	30 室内開放	31 保育園で あそぼう	

～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しょう。

～サークル案内～

すくすくサークル 令和3年4月生まれ～令和5年3月生まれ

むくむくサークル 令和5年4月生まれ～令和6年3月生まれ

ちびむくサークル 令和6年4月生まれ～現在

