



地域子育て支援センター

# わんぱくだより 8月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

畑の枇杷、ジューンベリー、プラムなど、たくさん味わいましたね。  
わんぱくさんのお友達が植えたトマト苗も大きくなり、  
朝顔やひまわりも大きくなってきました。  
暑くても、子どもたちは遊ぶのが大好き！  
家族全員、熱中症に注意しながら、楽しい夏にしていきましょう。

## 子どもにとって、おやつって？

大人にとっての『おやつ』は、一日の小さな楽しみ、ほっと一息・・・  
では、子どもにとってのおやつはどうでしょう。子どもの胃袋は小さく  
(体を見ればわかりますよね)、消化吸収能力も発達途中です。日に3度の  
食事だけでは必要な栄養素が整いません。

子どものおやつは、お腹にたまる軽い食事ととらえてください。

(旬の野菜のゆでたもの、ミニおにぎりなども良いですね。)

また、多くの水分を必要としていますので  
飲み物(麦茶・水・お茶・牛乳など)を添えましょう。

毎日同じくらいの時間に、1～2歳は、午前と午後に1回ずつ  
2歳以上は、午後1回、が目安になります。  
(お子さんの状態に合わせて)

### <わんぱくルームの様子>

保育園の庭や、わんぱくルームのデッキで水遊びや色水遊びをしました。  
夏はプール遊びが楽しみです！



水曜日の子育て相談日には助産師  
の長谷川さんから絵本を読んでもら  
ったり、子育てについての話を聞い  
たりしました。

## 8月の予定



| 月              | 火              | 水                    | 木              | 金   |
|----------------|----------------|----------------------|----------------|---|
| 3<br>みんなであそぼう  | 4<br>みんなであそぼう  | 5<br>子育て相談日<br>助産師来訪 | 6<br>みんなであそぼう  | 7<br>母親教室<br>わんぱくまつり<br>予約あり<br>(7/31×切)  |
| 10<br>室内開放日    | 11             | 12                   | 13             | 14  |
| 17<br>みんなであそぼう | 18<br>みんなであそぼう | 19<br>子育て相談日         | 20<br>みんなであそぼう | 21<br>母親教室<br>茶話会<br>予約あり<br>(8/7×切)      |
| 24<br>みんなであそぼう | 25<br>みんなであそぼう | 26<br>子育て相談日         | 27<br>みんなであそぼう | 21<br>母親教室<br>エコバック染め<br>予約あり<br>(8/21×切) |
| 31<br>みんなであそぼう |                |                      |                |   |

### ～お知らせ～

☆暑い日は水あそびを楽しんでいます。[プールに入る時には布パンツ・水着・水あそび紙パンツ](#)をお願いします。

☆タオルは各自で持参しましょう。

☆夏の間は、室内あそび・園庭あそびはもちろん、暑いのでプールがしたい…  
という時は、わんぱくルームのデッキで水遊び・プールあそびができます。

8月のみんなであそぼうの日（月・火・木）には  
・うちわ作り ・ボディペインティング ・氷であそぼう を行います♪

☆今月は給食体験はお休みです。そのため、水曜日の子育てサークルは年齢別  
となっていませんので、毎週水曜日もどなたでも参加できます。

