



ほけんだより

H28. 7. 12

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

日増しに暑さが厳しくなる今日この頃！七夕まつりお遊戯会では、どの子どもとても上手でした。練習の成果を発表できた達成感・満足感を味わう事ができたようで、みんな素敵な笑顔を見せてくれました。

さあ、これからいよいよ夏本番です！！夏休みを目前にわくわく顔の子どもたち。ご家族とのイベントに期待をふくらませているようです。夏は体も心も大きく成長する大事な充電期間です。親子で一緒にいろいろな体験をして、楽しい思い出を沢山作ってください。

また、ついつい夜ふかしする等、生活リズムが崩れがちにもなる夏休みです。規則正しい生活ができるよう、大人が見本となっただけであればと思います。また、お休み中は、お手伝いにもおおいにチャレンジさせてあげてください！元気で楽しいお休みにして下さいね。

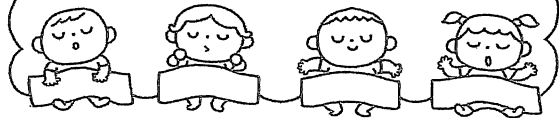
規則正しい生活を！ 夏休みの生活のポイント

- ◎クーラーで冷やしすぎないように！
⇒汗をかくことも必要です。
- ◎三食、きちんと食べましょう
⇒冷たい物ばかり
食べすぎないようにね。
- ◎テレビ・ゲームはほどほどに
⇒長時間目を使うことは、
視力や睡眠に影響が。
- ◎早寝・早起きをしよう
⇒生活リズムを保つため、
いつもの時間に起きましょう。



夏の過ごし方

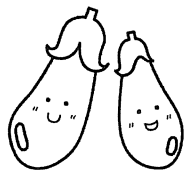
元気の源は、なんといっても睡眠です。子どもは寝る前に体温が上がり、布団をかぶせていると暑がったりむずかたりして眠れなくなることもあります。寝つくまでは、おなかだけに布団をかけるようにしてみると寝つきやすいでしょう。また、子どもたちは体の機能が未熟で、汗は大人の約3倍、尿は約1.5倍も出ているそうです。こまめな水分補給を心がけましょう。通常の水分補給は、常温の麦茶や水がおすすめです。



旬の食材

なす

水分が多く、体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中のコレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、様々な味付けが楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。



簡単！バナナのヨーグルトシャーベット

- 【材料】バナナ1本、無糖ヨーグルト200g、豆乳100mL、はちみつ50g
- ①無糖ヨーグルト、豆乳、はちみつをよく混ぜ合わせる。
 - ②バナナは皮をむき、小さめに切って①に混ぜる。
 - ③プラスチック容器などに入れ、ときどきかき混ぜながら冷凍庫で凍らせる。
- いろいろな形の製氷皿で作ると、かわいらしくなります。桃でもおいしくできます。



食の用語解説

消費期限と賞味期限

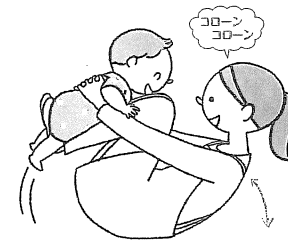
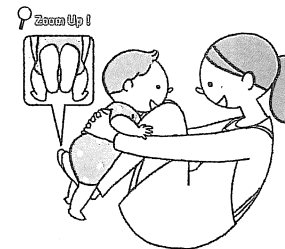
「消費期限」と「賞味期限」は食品によって使い分けられています。まず「消費期限」は、例えばお弁当や生菓子のように品質の劣化が早く長く保存できない食品に表示されます。「賞味期限」は、食肉加工品やスナック菓子、缶詰など品質の劣化が遅く、ある程度の期間は保存がきく食品に表示されています。つまり、「消費期限」は「食べても安全な期限」、「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」を示しています。「消費期限」のあるものは傷みやすいので、期限を過ぎたものを食べるのは危険です。逆に「賞味期限」は、過ぎたら食

べられなくなるわけではありませんが、味や風味が落ちるなど多少の変化が見られる場合があります。ただし、「消費期限」と「賞味期限」のいずれも表示されているのは、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存した場合の日付です。一度開封したものは、表示に関わらず、早めに食べきるようにしましょう。夏は食べものの傷みが早く食中毒が発生しやすいので、保存方法をよく確認し適切な保存をおこなうとともに、「消費期限」「賞味期限」の前であっても、においや味を確かめてから食べるようにしましょう。ちなみに常温保存の目安は、15～25度です。室内の温度が高くなる時季なので、保存場所を見直すなど、注意していきたいですね。

子どもといっしょに楽しむヨガ

ローリングバック

- 1 大人は膝を胸に引き寄せて、膝の下(すねの部分)に子どものおなか当てるように抱きます。足の甲に子どものお尻を乗せ、手を組んで背中をしっかりと支えます。
- 2 ①の姿勢のまま、ゆりかごのようにコロコロと前後に転がります。背骨の一つひとつが動くように意識して行いましょう。



🌸「コロコロ」の動きでバランス感覚を養います
子どもを定に掛けて、コロコロと前後に動くことで、重力や視界の変化を体感的に学ぶことができます。また、子どものバランス感覚を養い、空間把握能力を鍛えることもできます。

🌸体をほぐし、背骨を柔軟にする効果も！
宙に浮く動きは、空を飛んでいるような感覚で、子どもが楽しめる遊びになります。大人は遊びのなかで体をほぐすことができ、腰痛改善の効果も。また、深層筋を使うため、背骨を柔軟にし、姿勢を整えます。

★今回のおたよりの参考資料★

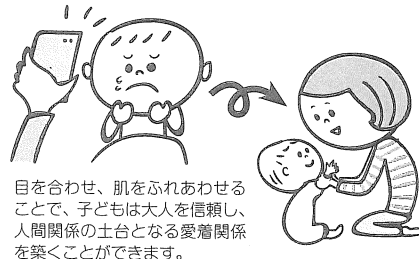
- ・「いただきます ごちそうさま 2016 夏号 vol.56」
メイト
- ・「遊びと環境 0・1・2 歳 2016 4月号」
学研
- ・「ピッコロ2016 7月号」
学研
- ・「ポット2016 6月号」
チャイルド
- ・「食育・健康・安全おたより文例 & イラスト集」
チャイルド

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。
TEL 524-0592



スマートフォンを放して 子どもとふれあいを

「ぐざったらスマホ」はやめましょう！



目を合わせ、肌をふれあわせることで、子どもは大人を信頼し、人間関係の土台となる愛着関係を築くことができます。

「ながらスマホ」はやめましょう！



スマートフォンに見入っていても、子どもの興味関心に気づけません。一緒に散歩や外あそびをして、子どもの感性や運動能力、知力をはぐくみましょう。

スマートフォンに 子守をさせない

子どもがぐずったらスマートフォンを見せたり、ベビーカーを押しながらスマートフォンを見ているなど、今、育児中のスマートフォン使用が問題になっています。子どもと目を合わせ、信頼関係を深めるはずの時間を、スマートフォンに奪われてしまっているのです。子どもの感性や情操を健やかにほぐすには、信頼できる保護者とのアイコンタクトやスキンシップ、五感をたっぶり使った体験が欠かせません。