

ななくにだより



【園長コラム】 『ゆっくりゆっくり』

夏も終わりに向かいつつあるようです。

最近はずっと暑くなるのは7月の中旬ですが、今から30年ほど前は30度を超える日もまれでした。一説には江戸時代の夏の平均気温は27度程度だったとも言われており、年々日本が熱帯気候に近づいているのかも考えてしまいます。

あと少しでこの熱波ともお別れになりますが、それまでの間はどうか無理せず健康にお過ごしいただければと存じます。

さて毎年ですが、夏のコラムに書かせていただくことに「トイレトレーニング」がございます。2015年7月には『自分で決めるおむつはずし』、2016年6月には『逆の効果』というタイトルで、トイレを使った排泄を急ぐ必要が無いこと、トイレトレーニングではなくお子さまの成長を見守ってほしい、ということを考えて書かせていただきました。

子の成長を願わない親はなく、その点はなんらおかしいことはありません。トイレが使えるようになる、ということは初めて立ち上がったのと同じくらい成長を感じさせるセンセーショナルな出来事で、心待ちされるのは大変よくわかります。

ところがその成長を「急いで」させる、となると話は別です。

急がせたところで、その子その子のペースで成長しています。これは生まれ持ったペースがあるとしか形容できないのですが、何か特別な訓練によるものではありません。どうやら、自分のペースで成長することが許されれば、そのスピードは最適化される、ということと言えるようです。

親や周りの大人はゆっくりと確実に成長している子ども達を「ゆっくりゆっくり」見守って、その様子を楽しみにしていればいいのではないかと考えております。

園長 橋本貴志

今井保育園 子育てひろば『ななくに』

【利用日】 月～金曜日の毎日(祝日を除く) (予約なしです。直接お越し下さい。)

【時間】 9:00～11:00 14:30～15:30

【会場】 保育園の園庭・保育室 【対象】 乳幼児と保護者
★育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】 今井保育園

電話:0428(31)5856 FAX:0428(31)6665



今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

夏の生活で気を付けたいこと!



《冷たいものを取りすぎると…》

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、下痢の原因になります。これは冷たいものをたくさんとると、熱が奪われるので、熱を生み出そうとして腸が激しく動き、水分を腸で吸収できないまま排出するようになるためです。暑い日は、たくさん冷たいものをとってしまいがちなので、適量を心がけましょう。

《下痢の時の食事のポイント!》

下痢の時は脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は経口補水液が最も吸収されやすいです。また、おかゆやうどんなどの消化のよい食事にしましょう。脂肪が多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかの負担となってしまうため、控えるようにしましょう。

夏は、こまめな水分補給が大切ですが、冷たいものとりすぎには気を付けましょう。



… つくってみませんか!! 今井保育園 給食メニューレシピ …

… 鮭の西京焼き …

<材料> (3歳以上児一人分)

- ・生鮭 40g
- ・調味料 (・味噌4g ・みりん0.8cc ・酒0.3cc)

<作り方>

- ① 調味料を合わせます。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、生鮭を並べ、①を魚の表面に塗ります。
- ③ オーブン200℃で予熱し、8分～10分程焼きます。



8月の行事予定

一緒に楽しみましょう!

- ★ ななくにキッズ(小学生との集い) 9:30～11:00
♪ 7日(月)・21日(月)
- ★ 誕生会 9:30～
♪ 24日(木)



★月曜日から金曜日まで
予約なしで、保育園の遊びや行事等にご参加できます。
(※詳細は、下記をご覧ください。)

9月の行事予定



- ・つくってあそぼう 19日(火) 10:00～
- ・誕生会 28日(木) 9:30～

★水遊びに参加できます!★

伸び伸びと解放感を全身で楽しめる夏ならではの遊び…水遊び!水鉄砲やシャワーカーテン、水中輪投げ等を一緒に楽しみながら、水の感触、心地良さや面白さをたっぷり味わいましょう。

申し訳ございませんが、プールは不可とさせていただきます。ご了承下さい。

- ◆ 水遊び用の用品をご持参下さい。
(着替え・バスタオル・水着等)



絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日
(貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

✿ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ ✿

- 『はじめてであう すうがくの絵本』
- 『とんぼ ぎんやんまの一生』
- 『大むかしの生物』

