



えんだより

倉敷市くすのき園 086-429-1391

まだ梅雨が明けず、じめじめした日が続き、ちょっとした疲れから体調を崩してしまうことがあります。たくさん遊んだあとは、しっかり体を休めましょう。7月26日(土)には、くすのき園夏祭りも行われます。体調をしっかりと整えて、ご参加ください!! 楽しいゲームや食べ物を用意して、お待ちしております!!



7月の予定

月	火	水	木	金
	1 ♪	2 親子プール	3 小児科診察	4 親子プール 整形診察
【保育活動】 からだいっばい ペったんこ☆ ※着替えの用意、保護者の方も汚れてもよい服装でおねがいします。				
7	8 ♪	9 親子プール	10 小児科診察	11 親子プール 整形診察
【保育活動】 ささのは さ~らさら				
14	15 わらべうた	16 親子プール	17 小児科診察	18 見え方相談 誕生会 整形診察
【保育活動】 パタパタ、リーンリーン♪あ~すずしいっ (制作)				
21 海の日	22 ♪	23 ST	24 わらべうた 小児科診察	25 午前療育 親子マッサージ
【保育活動】 26日の夏祭りに是非、ご参加ください。 すずし~い夏祭り?!				
28 夏祭りの振替休園日	29 ♪	30	31 小児科診察 	
【保育活動】 いよいよ夏本番! ※水あそびの出来る用意(水着、タオル、汚れてもよい服装、水遊び用紙パンツ)をお願いします。				

8月の予定

わらべうた	19日、25日	親子マッサージ	20日
見え方相談	26日	ST	29日
プール	6日、8日、15日		



お知らせ

- ・7月10日に川崎医療短期大学の重松孝治先生が、アドバイザーとして園に来られます。
- ・6月30日~7月3日、7月7日~17日まで、倉敷看護専門学校より、看護実習に来ます。また、吉備国際大学より、PT実習中です。ご協力よろしくお願い致します。
- ・くらしき作陽大学より、音楽療法実習中です。7月予定表の中の、「♪」のある日は、音楽療法実習日です。
- ・保育で水遊びや製作などで着替える事が多くなると思います。着替えを多めに準備してください。水遊びの日は、水遊び用紙パンツがあれば持参してください。
- ・8月13日~15日は、ウオクニ夏休暇のため給食がありません。お弁当の持参をお願いします。

「おやつ」を考えてみよう。

おやつと言うとつい「甘いお菓子」「スナック菓子」と考えがち。子どもにとって「おやつ」とはどういうものか考えてみませんか?

おやつの目的は?

★子どもは成長が盛んなため、大人に比べて体重あたりのエネルギーや栄養素が多く必要です。また、消化や吸収の働きも未発達で、一度に食べられる量が少なく、1日3回の食事だけでは必要な栄養素を満たすことができません。そのためにおやつが必要となります。3回の食事で摂ることができなかつた栄養分を子どもはおやつで補うのです。

★おやつは子どもの生活に気分転換や情緒の安定をもたらしてくれたり、おやつの前に手を洗ったりという生活習慣が身につきます。

上手におやつをあげましょう!!

☆時間を決める

☆栄養バランスを考える

- ・3食で不足する栄養素を中心にバランスを考えます。
- ・子どもは水分を多く必要とします。牛乳、お茶、野菜ジュースなどの飲み物とセットにしましょう。

☆量を決める

- ・おやつは1日に必要な総エネルギーの約10~20%(150~300cal)が適量です。
- ・3食で十分な栄養量の場合や、運動量が少ないときは、果汁や果物などの水分の多いのみにします。

いも類や季節のフルーツなどを取り入れて、おいしいおやつタイムにしましょうね!!

ちなみに

市販のおやつのカロリーはこのくらいです。

プリン1個-100~150kcal

ヨーグルト1個-60~110kcal

ポテトチップス1袋(60g)-330cal

ペットボトル飲料-約10g/100mlの砂糖が入っています。

砂糖は、子どもでは活動過剰や不眠、いらいら、気分の動揺などを引き起こします。また、虫歯の原因にもなるので控えましょう。

今月の一枚

毎年恒例の、アミパラボウルさんでのボウリング大会、みんなで盛り上がりました!!



