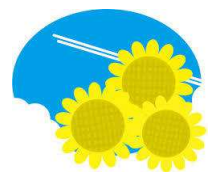




# えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

この度の豪雨により被災された皆様ならびにご家族の皆様に心よりお見舞い申し上げます。今なお避難されている方、復旧作業に従事されている皆様の安全と、被災地の一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

園でも皆様のお気持ちに添った活動ができたと思っています。

月	火	水	木	金
		1 小児科診察	2	3 整形診察
【保育活動】 冷たくて気持ちいいね				
6	7 親子マッサージ	8 小児科診察	9	10 整形診察 わらべうた
【保育活動】 冷たくて気持ちいいね part2				
13	14 ← (給食なし) →	15 小児科診察	16	17
【保育活動】 夏の遊びを楽しもう!!				
20 身体測定→	21 見え方相談 わらべうた	22 小児科診察 ST 親子マッサージ	23	24 整形診察 親子プール
【保育活動】 リズムに合わせて				
27	28	29 小児科診察	30 親子プール	31 整形診察
【保育活動】 どんな感じになるのかな?				

## 9月の予定

わらべうた 18日、もう1日未定  
 ST 18日  
 見え方相談 27日  
 親子マッサージ 6日、21日  
 親子プール 5日、12日、19日、28日  
 誕生日会 11日  
 運動会予行 9月末未定



## 夏の暑さで夏バテしないように!!

今年の夏は体温を越えるような気温になる日が続いていますね。気をつけて水分・塩分を摂ったり、クーラーの効いた部屋で過ごしたり熱中症にならないように気をつけておられると思います。

暑さ対策としてぜひ食べ物のパワーも取り入れて、次の季節を元気に迎えられたらいいなと思います。

夏バテの原因には2種類あります。

- ① 蒸し暑さによって胃腸の働きが乱れて夏バテになる
- ② 汗や冷房で冷えることで胃腸の働きが乱れて夏バテになる。

顔が赤かったり、ほてったり、手足が熱いなどの人は、①に当てはまります。そういう人は体から暑さを取り除く食べ物でこもった熱を冷まして、失った水分とエネルギーを補います。

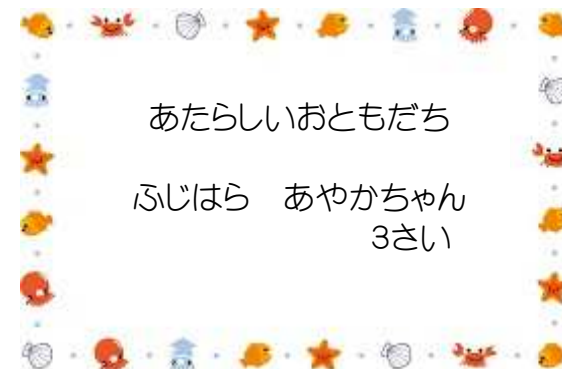
夏に旬の野菜たち(トマト、きゅうり、にがうり、なす、スイカ、レタスなど)豆腐、ワカメ、バナナ、パイナップルは体を冷やしてくれます(食べすぎは胃腸を冷やすので注意です)。

水分とエネルギーもしっかり補給しないとイケませんが、食欲が落ちている時には、梅がゆやポタージュスープ、コーンスープ、豆腐のおみそ汁、りんごや桃やぶどうのジュース・ゼリーなど食事やおやつに取り入れてみてくださいね。

できれば、毎回の食事にお米やじゃがいも、さつまいも、大豆、とうもろこしなどの穀物を摂るように心がけると良いと思います。

手足が冷たかったり、水っぽい下痢をするような人は②に当てはまります。暑いと感じる時だけ涼しい場所で熱を冷まして、生サラダなどの生ものは控えて、上に書いたような体を冷やす食べものは温野菜やスープにするなど火を通したものを食べるようにしましょう。

特に、毎年夏バテをする人や胃腸が弱い人、梅雨時期に体調を崩す人は、体に溜まった湿度を追い出して、胃腸をいたわる食べ物もとるといいです。胃腸をいたわる食べ物はエネルギーを与えてくれる食べ物と同じものが多く、お米や芋類、豆類などおススメです。おやつにきなこおはぎやスイートポテトなんつうのもいいですね～



あたらしいおともだち

ふじはら あやかちゃん  
3さい

## お知らせ

・8/13～15はウオクニが休みのため給食はありません。

おやつをご用意いたします。

・学生が来ますのでよろしくお願い致します。

8/20～24 介護体験2名

8/27～9/7 保育実習(川崎医療短大)2名

## 今月の写真



なつまつり!  
射的やくじびきを  
楽しんだね。

