

暑中お見舞い申し上げます

夏野菜を食べよう



こども園の畑には、トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ミニトマト、かぼちゃ、さつまいも…と夏の光を浴びてぐんぐん大きくなっています。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。今、トマトのリリコジュースが毎朝、みんなのお楽しみです。

トマトに含まれている「リコピン」は健康や美容そして、花粉症、ぜんそくにも効果が抜群です。

暑い夏は、野菜をいっぱい食べて乗り切りましょう！



夏バテ予防を！

- 1、きちんと食事をとる。  
特に、肉、魚、卵、野菜、果物など。食欲増進できる味付けを
- 2、夜更かしをしない。  
夏の行事でついつい夜更かししてしまいがち、まわりの大人が気をつけてあげましょう。
- 3、バランスのよい水分補給をする。  
熱中症予防のためにも、こまめな水分補給が重要です。冷房の温度を下げすぎないように、使い方にも注意しましょう。



収穫は 30日  
までで  
285個！

ミストのシャワ〜



しゃぼんだ〜ま  
とんだ〜！



「ほおずき市」に参加します

8月6日(土)は「ほおずき市」です。梅組の子どもたちが、和太鼓で出演する太鼓デビューの日が近づいてきました。今年の曲は「宇宙戦艦ヤマト」です。

太鼓の音も、だんだんと力強くなり、皆のお家まで聞こえるようにと、気持ちを合わせながら練習に頑張っています。音や表情にも気合がだんだんと入ってきています。

梅組さんの初舞台ですので、暑い時期ではありますが、応援よろしく願い致します。

8月6日(土)18:00 予定  
場所：宇佐市役所駐車場  
雨天の場合、出演しません



8月！！ 夏本番 を迎えました。子どもたちの大好きな夏の到来です。園庭の木々には、にいにいぜみ、あぶらぜみ、くまぜみ・・・と子どもたちの声も聞こえないほどの大きな声で、歌い続けて、夏を楽しんでいるようです。毎日 35℃を超える暑さ、水がとても心地よく感じられ、水道の前から離れられない子どもたちです。シャボン玉遊びに、プール遊び、どろんこ遊び、色水あそびと、解放な遊びを身体いっぱい使って、思いっきりできる時期ですね。皆様も、秋に疲れが出ないように、健康管理に心がけ、暑さと上手く付き合いながら、夏を乗り切りましょう。主幹保育教諭 安倍

8・9月 行事予定

- 8月1日(月) バースデー訪問
  - 6日(土) ほおずき市出演(梅)
  - 8日(月) 礼拝
  - 13日~15日 うちら盆会
  - 16日(火) 体操教室
  - 18日(木) 身体計測
  - 23日(火) お茶教室
  - 30日(火) 避難訓練
  - 9月1日(木) バースデー訪問
  - 5日(月) 体操教室
  - 8日(木) 礼拝 硬筆教室
  - 10日(土) 「こころの健康講座」18時~
  - 17日(土) 運動会
  - 21日(水) なかよしキャラバン  
マスコット配布
  - 23日(金) 身体計測
  - 27日(火) お茶教室
  - 28日(水) 避難訓練
  - 29日(木) 硬筆教室
- \*行事の日程は都合により変更することがあります

みずあそび



おたんじょうびおめでとう

7月 1歳 になりました

