



花から実へ

黒く実ったブラックベリーです

2021年度

ニコニコ桜だより8月号



<http://www.2525sakura.com/>

幼保連携型認定こども園

ニコニコ桜保育園 南郷町8-12

ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町9-8

からだいっぱい好奇心



じっとしてね
もうすくだよ

子どもたちの目がキラキラ輝く夏本番。楽しい事がいっぱいの夏は空気さえ暑く、脱水症や熱中症等にならないために絶えず子どもの様子に注意も必要です。特に子どもは地面から距離が近い為、地面からの立ち上る熱にさらされる状況下にいます。熱中症にならない為にも水分補給はもちろん、睡眠をしっかりとする事が大切です。

「最近寝苦しくて、子どもが途中で起きたり、なかなか寝付かなかったり、朝起きても機嫌が悪くて…」とお母さんたちからの声も。

エアコンのつけっぱなしも気になりますね。一般的に、室温が26～28度が心地よく眠れる環境だといわれていますが、大切なのは温度よりもタイミンング。

日中ため込んだ熱が夜になっても天井や壁にこもっているため、寝るタイミングでエアコンをつけてもなかなか室温が下がりにくいもの。寝室に入る30分前にエアコンをつけ天井に風を当てておくことで涼しい睡眠環境がつかれるようです。お試しください。

よく眠るためにもパジャマは大きな役割を持ちます。睡眠中はコップ1杯の汗をかかると言われています。汗をかくと寝苦しさを感ずるため、汗を吸ってくれるガーゼや綿のパジャマがおすすです。半袖、半ズボンパジャマは、手首足首に直接冷気が当たると体が冷えすぎ、かえって快眠が妨げられることも…。全身の汗を吸うには、ゆったりとした長袖、長ズボンがお勧めのようです。

旬の食材・保育園では

旬の野菜 食べ物

鯛、カレイ、ひじき、鱈、太刀魚、昆布枝豆、オクラ、かぼちゃ、紫蘇、ズッキーニ、トマト、ピーマン、桃、冬瓜、無花果、梨、葡萄、すいか…

【冬瓜】は汗と共に失われやすいカリウムが豊富にあり、体を冷やす効果もあり、味噌汁やサラダでさっぱりと美味しい食材です。肉類にも相性良く、ツナやかまぼこ、梅おかかやえ等にも、旨味が出て美味しいですよ。



卵とトマトの
スープ



夏野菜の
ポトフ

《冬瓜とオクラの冷やし鉢》

材料： 冬瓜 800g オクラ 300g 薄口醤油 30g 生姜 10g
干しエビ 20g みりん 40g 片栗粉+水 5g+10g だし 500cc

- 作り方① 冬瓜は皮をむき、種を取って、食べやすい大きさに切ります。
② 鍋で冬瓜を下茹でします。オクラも下茹でしておきます。
③ 鍋にだしと、冬瓜、干しエビ、生姜、薄口醤油を入れ、冬瓜が柔らかくなるまで煮ます。
④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、オクラを盛り火を止めます。
⑤ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やします。

あそびの小箱

《ペットボトルで玩具作り》

空になったペットボトル等の廃材を使って夏ならではの玩具を作り、お家時間を楽しく涼しく遊びませんか？子ども達が繰り返し試して、夢中になれる玩具の作り方を紹介します！

〈ペットボトルシャワー〉

用意するもの：ペットボトル、油性ペン、ビニールテープ

- ① ペットボトルの底に穴をあけます
- ② 側面にビニールテープや油性ペンでデコレーションをして、水を入れたら出来上がり♪



☆ペットボトルにあける穴の大きさや穴の数によって、シャワーの出方が変化します。小さい子ども達もペットボトルシャワーで身体に掛けてあげると楽しみながら水に慣れることができそうです。お風呂でも楽しめます。

☆ペットボトルのキャップに穴をあけると、水鉄砲にもなります

ちいさなおともたちへ

林明子 作
福音館書店



この絵本は同じ作者の赤ちゃん向け4冊シリーズの中の1冊です。作者は林明子さんです。おててがたよ・きゅきゅきゅ・おつきさまこんばんは・くつくつあるけの4冊ですが、どれも楽しく、小さな子どもたちに共感しやすく楽しい絵本です。絵本全体が毎日の生活の中で子どもたちが体験している事ばかりだからでしょうか、どの絵本も繰り返し語られる言葉の面白さと、ページをめくるたびに出てくる場面が温かい雰囲気にも包まれて、読み手の大人にとっても、たくさん並んでいる絵本の中からつい手に取り、幼かったころのことを思い出して懐かしく、子どもたちと一緒に見たくなる絵本です。

お空に浮かぶお月さま。どれだけ歩いて、どこにいても振り返ればお月さまがいて、私達を見守ってくれているような不思議な気持ちになります。「こんばんは」とまるで話しかけてくれるような、お月さまの優しい表情に子どもたちも思わずにっこり。今夜もまた夜空を見上げれば、お月さまに会える幸せ。「こんばんは」「こんばんは」と互いにご挨拶するしあわせ。当たり前の景色の中に幸せを感じられるような一冊です。

☆ニコニコ桜と今津灯保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆