

2018 (平成30) 年

幼保連携型認定こども園
ニコニコ桜保育園 南郷町8-12
ニコニコ桜夙水園 結善町1-28
<http://www.2525sakura.com/>
tel 75-0024 fax 75-0444

アブラセミ

ニコニコ桜だより8月号

《夏バテしない生活のポイント》 にこにこ給食だより(〜♪)

(1) 水分補給を十分に!

発汗によって失われる分、たくさんの水分を摂りましょう。
でも、甘い飲み物の摂りすぎには注意してください。



お茶、麦茶など
※夏の間、園で提供する
ほうじ茶には、微量の塩分
を入れることで、水分・塩
分補給をしています。

毎回の食事には
汁物を添えて



おやつにも必ず、
水分を添えて



(2) 1日3食、いろいろなものを バランスよく食べましょう!

特に朝ご飯は大切です。
きちんと朝ご飯を摂ることは、
睡眠にもよい影響があります。

夏野菜をしっかりと

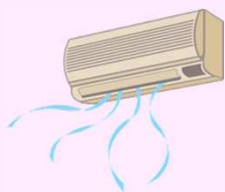


夏野菜を
食べやすく

(3) 睡眠時間をしっかりととりましょう!

しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。
早寝、早起きを心掛けましょう。

音楽や読書で
リラックス



エアコンで寝るまでに部屋
を冷やす
クーラーのタイマー機能、
除湿機能を利用する

【材料 4人分】

鶏肉とレバーのマーマレード焼き

鶏肉	200g
鶏レバー	80g
マーマレード	30g
三温糖	10g
しょうゆ	8g
塩	2g
油	5g
小麦粉	10g



《手順》

- ①鶏肉と鶏レバーに塩と小麦粉を振り、フライパンに油を敷いて炒めます。
 - ②三温糖としょうゆ、マーマレードを加えて味を整えます。
- ※玉ねぎと一緒に炒めてもおいしく出来上がります♪

0歳しずく組

**かおかお
どんなかお**
作：柳原 良平
こくま社

楽しい顔、悲しい顔、笑った顔、泣いた顔。色んな表情が
ページをめくる度に登場してくれます。シンプルな丸い大
きな輪郭の中で変化していく顔が、面白くて楽しい絵本で
す。一緒にまねっこするのも楽しいですね。

かお かあ、どんなかお



1歳わかば組

やさいのおなか
作/絵：きうちかつとし
福音館書店

野菜の切った断面（お腹）が白黒の絵で出てきます。
「これ なぁに」と次のページをめくると色のついた絵
に。さらに最後には正解の野菜の絵が。お子さんと一緒
にページをめくりながら楽しめる1冊となっています。

やさいのおなか



2歳もも組

ノンタンおよぐのだいすき
作：キヨノサチコ
偕成社

海で泳いでいたノンタンたちは、迷子のち
びっこかめさんのママを探しに出かけますが、
大きな魚に追いつけられて…さあ大変!



3歳たいよう組

ばけばけばけばけばけたくん
作/絵：岩田明子
大日本図書

くいしんぼうなおばけのこばけたくん。
こっそりつまみくいをして次から次に大変
身!ばけたくんが色々なものになっ
ていくのが面白くて子ども達も好きな一冊です。



4歳そら組

5歳さくら組

10びきのかえるのプールびらき
作・間所 ひさこ
絵・仲川 道子
PHP研究所

大きな水たまりを見つけたかえるたちはプ
ールにしようと話合います。葉っぱのポ
ートや滑り台、お花の parasol や浮き輪…素敵な
プールが出来上がると虫たちもやってきて大
はしゃぎ!夏にぴったりのお話です。



☆ニコニコ桜保育園の子どもたちが、大好きな絵本の紹介をします☆