



園長コーナー

本格的な夏到来！毎年感じますが、昨年より暑い？その前の年よりも・・・どんどん温暖化が進み、体温以上の気温が続くような夏になってしまうのでは？と不安になることもあります。

子どもたちの体調や熱中症に気をつけながら、子どもたちの大好きな夏の遊びを満喫していきたいと思っています。

さて、先日から『テーマ保育』の各クラスの取り組みをにこにこ広場やかえでギャラリーでお知らせしています。ご覧くださいましたか？まだの方は、是非、じっくり見て頂きたいと思います。

そして、8月号より各クラスの取り組みのなかの一つを写真と共にお知らせしていきます。

子どもたちの表情は園に掲示しているもので再度確認していただけるとお子様との会話も弾むのではないかと考えています。

今年は、職員の園内研修を行い環境への理解を深めながら保育を進めてきています。

先日、2回目の研修は「自然の循環」について改めて考える時間を持ちました。

『エコロジー(自然界の動物と植物とその周辺環境の間の共生)は人間に関係なく存在する事』

自然の力は人間がどんなに頑張っても共生するシステムがあり、そのバランスが崩れた時に人間社会にも影響が起こり、人は始めて気づくということを改めて考える時間でした。

先日の台風での異常な大雨や突然起こるゲリラ豪雨も、自然界のバランスが崩れ、共生できていないことで、起こっているのでしょうか。人の力では自然のサイクルの狂いは調整できず、自然界よりSOSの発信がでているのでしょうか。

そのような自然の営みを私たち大人が理解し、子どもたちにもわかるように伝えていき、地球を大切にしていける事を進めていきたいと思っています。

また、自然環境の中での体験では、幼少期の経験で「なぜ？」「どうして？」「どうなるの？」と思うこと。この「なぜ？」を声に出して言える事が子どもの育ちに大切なことも研修をして話せば話すほど「この体験こそが子どもに時期してほしいことなんだ」とますます感じています。そして保育園の環境を子どもたちが学べる環境に整えていきたいと思う今日この頃です。

～保護者の方から～

先日、保育の中でのトラブルを把握できず、かみつきのあったことを保護者の方に伝えられていませんでした。

お子様の生活の中での様子を保護者の方に伝えられていないことに重ねてお子様が痛い思いを

していたことを受け止めてあげられなかったこと。保育の見直しをする点が多々あり、再度検証しました。

泣いていたり、いつもと状況が違う際は、お子様の様子を丁寧に確認することを強化していきます。

また、保育者の連携をもって伝え合う事、「報・連・相」のシステム強化していきます。

～かえでカフェの様子～

7月31日の夕方、保護者の方にも協力いただき、歌のコンサートが開催できました。

素敵な歌声とピアノでゆったりと過ごす時間が持てました。その後、参加して下さった方から、皆さんでじっくりと練習をして保護者バンドで子どもたちに聞かせてあげたい！とうれしい企画を聴かせて頂きました。次回のかえでカフェで検討していきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します！

～小学生のお手伝い～

夏休みに3回のお手伝い。早速21日から始まりました。真っ黒に日焼けした小学生が鼻の頭に汗をかきながら掃除・着替え・小さい子のお世話・幼児さんには遊び方を教えてくれたり・・・少し遅くなった卒園生に再会でできてうれしい毎日です。まだ、若干空いている日もありますので是非来てください。

にこにこメッセージ♪

初夏を迎えた頃のかえで保育園の園庭に、カナブンがあるプランターにたくさん発生しました。それを見つけた1歳児、捕りたいけどちょっと怖い、でも自分だけのものにしたい、触ろうとするとすぐに飛んでいってしまう、また見つけては同じ繰り返し・・・花や葉っぱは虫に喰われて無残な姿に、プラスこどもたちが虫を探すのにかき分けられ枝も葉もぐったり…。花を大切に見ることも伝えたいという気持ちもありながら、幼児クラスのこどもとは違って、指でかき分けながら探すことも難しく、ちいさなこどもたちは、平泳ぎをするときの手のような動きでワサワサと探すものですから、あ～あ！後はどうなるかご想像におまかせいたします。そんな微笑ましい姿を見守りながら、こどもたちは虫や草木と出会っています。

各クラスでは日々の保育の中での活動を写真に撮り、そのときの状況やこどもの声を紙面に貼ったものをまとめて少しずつ掲示しています。1枚1枚の中には、担任の思い、こどもたちの声・心の中が見えてくるようなものに仕上げられたらと思っています。

ぜひ、様々なクラスの様子を覗いて見て下さい。製作者の担任に感想も伝えてもらえたらうれしいです。

主任保育士 藤森 寿美

つぼみぐみのおしらせ・おねがい

- ・プールが始まりました。こまめに爪を切ってください。
- ・プールバックには、水着と帽子の準備だけお願いします。身体拭きタオルは、1枚のみで大丈夫です。

幼児からのおしらせ・おねがい

- ・健康調査票の記入漏れがないようにお願いします。
- ・必ず身体拭きタオルをロッカーのなかにご準備お願いします。

〔せんせいからのおはなしコーナー〕

先日、お休みをいただき、海外へ行った時に感じたことをお話ししたいと思います。海外へは8年程前に一度行ったきりでしたので、行きの機内からときどきでした。向こうへ着くと、グランドスタッフの方やタクシーの運転手、ホテルの受付など様々なところで英語で話しかけられ、うろたえるばかり。頭の片隅にある英単語を何とかかき集めて、コミュニケーションを取ろうと必死でした。それに対して現地の方はというと、にっこりと優しい笑顔で応えてくれるのです。文法や発音も自己流の私の英語は、きっとひどいものだったと思います。それでも誰一人として、間違いを笑うような人はいませんでした。反対に、カタコト英語を理解しようとコミュニケーションを図ってくれました。それによって英語で話すことの楽しさや、現地の方の温かさを感じる事が出来たのです。

よく言われるのが、“間違いを笑うから英語が上達しない”これは言語以外にも言えることではないかと思っています。幼い頃から間違いを否定したり笑うのではなく、一生懸命な姿を温かく受け入れてくれる周りの目が、自信へと繋がりその人を大きく成長させてくれるのだと感じる出来事でした。私たち大人は、子どもたちの“ときどき”を“出来た！”に変えられるそんな存在で居たいですね。

河本 彩奈

今月より各クラスのエピソード（子どもたちの声や様子）をお知らせしていきます。
子どもたちの思い思いのメッセージがとどきますように・・・

～めばえぐみ～

ねらい「水に触れてあそぶ」

うた「こぶたぬきつねこ」わらべうた「ここはてっくび」

めばえ組のみんながかえで保育園に来てから、もう4か月が経ちました。入園当初を思い出すと、1日中泣いていた子や、ご飯や午睡もしたくない子もいたのですが、今ではご飯もたくさん食べて、安心して眠れるようになりました。担任がどこかに行くと「せんせいまってー」と泣いて追いかけて来てくれるようになりました。一人ひとりぎゅっと抱きしめる時間を大切にして、関係を深めていきたいです。



“朝のおあつまり”

7月からめばえ組で朝のお集りを始めました。

絵本を読んで歌を歌い、あいさつをした後に一人ひとり名前を呼んでいきます。絵本を持つと、「あー！」と声を出したり、手を叩きながら嬉しそうに集まってきます。目をキラキラさせて始まるのを待っている表情はとってもかわいいです。名前を呼ぶと、手をあげて返事をしてくれる子や、ちらっとこちらを見て笑う子など様々ですが、こちらの意図することに返してくれるようになり嬉しい毎日です。



“あれがいいー”

めばえの部屋の絵本は、上の棚に置いていて、子どもたちが読みたいと言った時にはすぐ読めるようにしています。今は「あっぱっぱ」と「だるまさんが」の絵本を読んでいるのですが、「あっぱっぱの絵本読もうね」と言うと、「あっぱー」と頬をふくらませて絵本のあるところを指さす様になりました。繰り返し同じ絵本を読んでいると、内容も覚えてきているようで、保育者の表情や言葉を一生懸命真似しようとしています。

絵本が大好きなめばえ組さん。絵本を見ている時はみんな静かになり、真剣な表情で見えています。色んな絵本を楽しみながら、お話ができるようになり一緒に声に出して読めるようになるのが楽しみです。

8月からは、体調に注意しながらたくさんプールあそびをしていき、水の音や肌に触れる感触なども楽しみながらあそびたいと思います。泥んこ遊びや絵の具を使ってのお絵かきも、子どもたちの思うようにおもいきりしていけたらいいなと思っています。

田中 千尋 三谷 梨緒

ねらい「水や泥を楽しむ」 うた「シャボン玉・きらきら星・むすんでひらいて」
今月はプールが始まり、水遊びもより楽しくなりました。最初はプールのお水を怖がっていた子もお友だちが楽しんでいる様子を見て少しずつ触れられるようになりました。プールにお腹をくっつけて横になり、全身でお水を感じている子もいます。今ではジョウロのお水を体にかけると大喜びで「もっと！」と嬉しそうにお水と遊んでいるふたばさんです。

“水を流してみよう”



いつも園庭あそびのときに欠かせないのがお水。蛇口でお水を汲んでお花に水やりをしたり足元に流して冷たさを感じたり。

この日の土山には幼児さんが前日に掘っていた道。お水で遊んでいたふたばさんがその道に気付きました。バケツいっぱいお水を入れて、少しふらつきながらも土山のてっぺんまで辿り着きました。そのままバケツのお水を勢いよく流していきました。

流れていくお水を目で追いかけて嬉しそうです。

“面白そう。やってみたい”



それを見ていたお友だち。『何か面白そうなことしてる』とみんなの注目が土山に行きました。急いでバケツを取りに行くふたばさん。みんなワクワクとやる気に満ちています。それぞれがバケツを持ってきて順番にてっぺんまで上っていきます。自分が流したお水がどこに行くのだろうと最後まで大切そうに見守る子、バケツが空になったことが楽しくて早く水を入れに行こうと走っていく子などそれぞれの楽しさがあったようです。



“水たまりが出来てる”

みんなが楽しんだ水流し。細くてくねくねした道を下りていくと、小さな水たまりが出来ていました。太陽の光で少し温くなった水たまりはみんなの水遊びにぴったりです。中の水をすくって泥水が掛かかるのを楽しんだり、お尻から浸かって温泉のように体を休めたりと水たまりとゆっくりとした時間を過ごしました。ふたばさんだけ

では出来なかったこの水遊び。他のクラスの子の力も借りてダイナミックな遊びに広がりました。バケツに水を入れることで感じる水の冷たさや重さ、土山から流れていく水の早さ、水たまりの温かさなど様々なことを体験することができました。

水が大好きなふたばさん。いつも水を運ぶことが楽しくてそのことだけに熱中していましたが、今回は保育者のちょっとしたきっかけづくりで自分で「よいしょ・よいしょ」とこぼさないように水を運んでざーと流し、水が流れていく楽しさも体験できました。何度も何度も運びバケツから出ていく水と落ちた水をじーっと見て「ちゃんと水、流れて行ってるよね？」と真剣に水の流れを追っていく姿がとても可愛らしく、子どもの好奇心と学んでいる様子を間近で見れて嬉しかったです。今後も子どもの興味から学びに繋がる姿を見守り、いろんなきっかけづくりをしたいと思います。

ねらい「プール遊びを楽しむ」 うた「うみ」

7月ではプール遊びも始まり、水遊びや泥遊びの機会を多く持ちました。どのお友だちも「今日はプールだよ。」と声をかけると大喜びで水着に着替えて準備体操をしてくれます。水を怖がる様子もほとんどなく、プールのなかでワニやペンギンになりきって楽しそうに遊んでいます。

8月ではプール遊びや泥遊びを引き続き楽しみながら、泡遊びや洗濯ごっこも楽しんでいきたいと思います。

“雨合羽づくり”



雨の日には「雨ふってるねー、お外行けないねー。」と寂しそうにお話ししていた子どもたち。雨の日にもお外で遊べる体験ができるようにと一人一着大きなビニール袋で雨合羽をつくることになりました

自分たちより大きなビニール袋に絵を描いて、「これはワンワンでね、これはメロンパンでね。」とうれしそうにお話ししながらお絵かきしていました。

“雨の日のお散歩”



小雨が降っていた日、みんなで作った雨合羽を着てお散歩に出かけました。テラスや園庭、いろんなところを歩き回って、大はしゃぎでした。

裸足で歩くと雨の日の地面と晴れた日の地面は感触が違うことに気がついたようで、「今日は足痛いよ?」「ここは気持ちいい!」とお話ししながら探検していました。

“子どもたちの発見”



「テラスにも行ってみよう!」ということで、みんなで二階テラスまで行くと、裏返しになったプールの中心に雨水がたまっているのを発見した子どもたち。プールの底を太鼓のように叩いてみると、その振動で水がゆれ動き、「わ!動いたよ!」「どうして?」「おもしろい!」と子どもたちの発見から遊びが広がり、ドンドン叩いてみたり、じっと観察してみたり、とても楽しそうにしていました。

雨が降る度「かっぱしよう!」と言う子どもの声が聞こえ

てきます。

第二弾の雨合羽も作り雨が降る日を楽しみに待っています。

7月からはみんなが大好きなプールも始まりました。

最近ではお約束もよく覚えていて「〇〇したらだめね?〇〇するのよ!」

と、お友達と話をしたり先生に教えてくれたりすることが多くなってきました。お友達との関わりもどんどん増えてきていますので保育者が手助けしながらお友達と一緒に遊ぶ楽しさも味わってほしいと思います。

ねらい『体調に気をつけ、健康に過ごす。自然に触れる。』

うた「うみ」

プールでは自ら水に顔をつけたり、手や足を水の中でバタバタさせたりと身体をたくさん動かして遊んでいました。ワニの真似をして歩いたり、みんなでプールの中を走って大きな渦巻をつくって流されてしまったり…プールでたくさん遊んだ後は、部屋の中で折り紙やはさみを使うことが多くなりました。「今日はこれ作る!」「こんなんできた!」と折り紙で作ったドーナツ、めんこ、紙飛行機など見せに来てくれます。



プールが始まると朝、子どもたちと会った瞬間「先生! 今日プールプール!」と嬉しくて飛び跳ねている子がたくさん! その笑顔を見るといぶき組はみんな水遊びが大好きなのがとても伝わってきます。プールの中をぐるぐるまわったり、先生のワニに食べられないように「きゃー! 食べられる!」と逃げたり、水に触れてたくさん遊び、外ではお団子づくりやさら砂づくり、部屋では折り紙や積み木とゆったりと過ごしました。



2人で向かい合って手を繋ぎ「握手でこんにちは」を部屋で歌っている時でした。

「次は今とは違う子と手繋げるかな」と私が聞くと、「みんなで手繋ぐ!」と3人、4人、5人…どんどん輪が広がってあっという間に1つの輪に!

「先生ここ!」と私が座れる空間を空けてくれていました。

輪をつくるときも「〇〇ちゃん、〇〇くん! こっちこっち!」「ここどうぞ!」と子どもたちで声を掛け合う姿も…とても温かい気持ちになりました。

“担任の思い”

子どもたちの遊んでいる姿をみて「入れて!」「いいよ!」「こっちで遊ぼ!」と自ら友達に声を掛けに行く姿がとてもよく見られます。握手でこんにちはをする時も、はじめは友だちから誘われるのを待っていた子も最後には「今日は〇〇と一緒にする!」と一緒に手を繋いでいます。子どもたちからも「みんなで手繋ぐ!」と周りにいる友達とにこにこ笑顔で手を繋ぐ姿をみるとみんなで遊ぶ楽しさを少しずつ経験することができたらなと思いました。

8月もプールで身体をたくさん動かし、部屋ではふれあい遊びをしていきたいと思います。

ねらい「友だちの思いを受け入れようとする」 うた「うみ」

今月は、遊びのなかでも作戦タイムをとったりお集まりでも意見を出し合ったりする機会を多く持ちました。初めは聞いた質問と違うこたえがかえってきたりしていましたが、次第にテーマにあった意見を出すことができるようになってきました。8月は、プールに水遊び・どろんこ遊びにたくさん様々なものに触れて考えたり試してみたりすることをしたいと思います。



“青いトマト”

念願のトマトの青い実が何度もとられているため、2階テラスに移動することになりました。その上、プランターにネットを張りました。「これで大丈夫！」と毎日水やりをしているとどんどん実ができ、黄色・オレンジ・赤と変化にも敏感に気付いていました。



“初めての収穫”

ついに1つのトマトが赤くなりました。誰が収穫をするのかという話し合いが始まりました。自分たちで収穫したいという意見もでましたが、「みんながしたいと思うから先生にとってもらおう」という提案にさっと全員が賛成していました。日光にあたっていたので収穫したての温かいトマトを大事そうに持って順番に「あったかいね」と触れていました。1つのトマトを16人で分けると本当に気持ちの一口サイズでしたが、口に入れた瞬間に笑顔に変わり「あまい」「おいしい」とそれぞれに感想を言っていました。



“みんなにあげたい”

大きなトマトが4つも採れてどうしようかと子どもたちと話し合いをすると「だいちさんにあげよう」「いぶきちゃんにもあげよう」と意見が出てきました。それに賛成意見が多く決まったのかと思うと「いぶきちゃんとひかりさんで食べたい」という意見も出てくるなか考えた結果、「ひかりさんは一回食べたし、またできるからあげよう」ということに決まりました。「めばえちゃんは食べられないけど、他のみんなは食べたいんじゃない？」と言っていました。今回は幼児さんにおすそ分け。冷やし中華のトッピングにトマトを追加するとだいちさんが「ひかりさんのトマトおいしい」「あまいよ」と言ってくれたことで嬉しいのと照れくさいので笑顔で対応をしていました。



“クッキング”

担任が不在の日に熟れたトマトがとれてしまっていたので、それを見つけた子どもたちが園長先生に「大切にしたいから」ということで預かってもらっていました。それほど大切にしたいと思っていてくれたんだと感じることができました。そのトマトを使ってひかり組でのクッキング『トマトジャム』をつくりました。湯剥きをして、潰したり鍋に入れてクツクツ混ぜたり、できたときには大絶賛でビスケットにつけて食べて大喜びでした。そのときにも余ったジャムを見て、「せんせいにあげよ」「だいちさん

にもあげないと」と自分たちがもう一度食べるのではなく“わけてあげたい”“みんなに食べてほしい”という思いの方が大きかったようでした。みんなに食べてもらい子どもたちも大満足でクッキングは終了。あと少しのトマトの収穫と最後までトマトのお世話をどのようにしていくのか楽しみです。

5月の連休から始まったトマトの栽培。はじめは水やりだけなのかと思っていましたが、実ができたりとられたりする中で子どもたちの反応が多く見られるようになりました。とられてしまったときに怒ったりするのではなく、「またできるかな」と責める感情がなかったことに驚きました。何度とられても小さい子を責めることがないこと、そして、対策を考え始めたことに4月からの成長を感じ嬉しかったです。 須藤 聖美

ねらい『真剣に取り組む』 うた『きっとできる』

6月からご用意していただいた鍵盤ハーモニカ、子どもたちは新しいことが始まるわくわくと、自分の楽器を手にした喜びから目を輝かせていました。「ねえ、次はどんな音を出すの?」といった表情で、毎回鍵盤ハーモニカの時間を楽しみにしています。

また、だいち組としての役割や生活のリズムにもすっかり慣れてきた7月は、子どもたちの中にもそれぞれの役割が見えてきました。



“話し合い”

お祭りに向けて看板作りをした時のこと、だいちさんに声をかけて“たなばたまつり”の字を書いてくれる子を募りました。すると集まったのが8人、しかし看板の文字は7文字です。どうしたものか…。ここも子どもたちに任せてみることにしました。

さっそく話し合おうと円を作り始めた8人、するとそのうちの一人Aちゃんが「じゃあわたしはいいや」と話し合う前に周りの友だちに譲ったのです。そのまま決まってしまうそうだったので思わず中に入り、Aちゃんの本当の気持ちを確かめると、「本当はしたいけど、でも7人しか出来ないから…」ということでした。Aちゃんの友だちに対する優しい気持ちも分かります。ただ、Aちゃんには自分の気持ちを持つこと、それを相手に伝えることも必要だと感じていたので、もう一度8人で出来る方法はないか考えてみるよう勧めました。

すると一人の子が「じゃあ一つの字を一緒に書いたらいい」と提案し、「そしたら僕と一緒に書くわ」という子もいました。



“担任の思い”

だいち組という小さな集団の中でも14人それぞれに役割があって、話し合いの中ではその様子がよく見られます。考える子、提案する子、引っ張っていく子、気持ちに寄り添える子、空気を和ます子…個性が色々だからこそ、それぞれの役割があって足りないところを助け合えるのだと、14人のだいちさんから私も教えられているところです。

これからも一人ひとりの個性が光るだいち組でいて欲しいと、心から思います。

河本 彩奈

[保護者の方からのおはなしコーナー]

保育園に行き始めてから、自分から手づかみで食べ物を口に運ぶようになりました。お友だちや先生たちと触れ合うことで、人見知りも少し減ったかな？と思います。入園当初は別れる時に泣いていたのに、今では自分から先生の所に行って、バイバイをしてくれます。これからも元気いっぱい成長して欲しいです。

めばえ組 まゆさん

いぶき組になり、先生の数も変わるし今までの自分たちだけのお部屋ではなく、お兄ちゃんおねえちゃんのお部屋。大丈夫かな？と心配しましたが、本人はこっちのほうがいいと楽しんでいるようでした。また、最近は平仮名は読めるようになり、カタカナを勉強中。そして、平仮名を書いてみたりし、改めて成長のスピードを感じています。このまま健康に育ってほしいなと願う毎日です。

いぶき組 とよこさん

4月に転園してきて、毎日本当に楽しく過ごしているようです。「今日の給食は〇〇やった！」「おやつは〇〇でおかわりした！」「側転で高橋先生に褒められた！」と毎日報告してくれます。4歳児さんともなると、人間関係もいろいろあるみたいですが、時には先生に助けてもらいながら、子どもたちなりに解決しているのかな！？暑くても「布団かぶって寝る！だって風邪ひいたら保育園いけないから！」と、かえでに入ってから保育園に行くのが楽しくて仕方ないようです。起きている時間のほとんどを過ごす保育園なので、お友達と遊んだり、いろいろな所にお出かけしたり、毎日楽しく元気に過ごしてくれているのがとても嬉しいです。

ひかり組 えみこさん

階段途中に展示されたスイカの絵を見て『美味しそう!どれも瑞々しいスイカだな。』と感じました。きっと、それを描いだいちさんひかりさんは、大きくて丸くてつやつやしたスイカに触って喜んだんだろうな... 割って食べた時、その美味しさや鮮やかな色に感動したんだろうな... と絵から想像ができました。ふたば組になった我が子は、以前よりお友だちとのかかわりや、虫などの自然とのかかわりが増えてきました。これからも、かえで保育園で数えきれないほど多くの経験をして、心で何かを感じとるのだと思います。そしていつか、絵でも表現する日がくるのだろうか... と、楽しみにになりました。

ふたば組 さきこさん

アイロンがけをしているところにやってきた娘、「熱いからあぶないよ。」という、「ママ気をつけてね。」と言ってくれて、こんな思いやりのあることが言えるようになったのかと成長を感じました。そうかと思えば、どこからか哺乳ビンを持って来て「今日は赤ちゃんなのー。」と言ってお水を飲んでみたり、まだまだ赤ちゃんのようなところも見せてくれます。この一年で赤ちゃんから幼児さんへと大きく成長していくのは、とても寂しい気もしますが、娘の今ならではのかわいい姿をしっかり見ておこうと思います。

つぼみ組 りこさん

赤ちゃんの頃から抱っこ大好きな長男と、寝る時にはベッドに降ろしてほしいと主張していた次男...今でも夜眠る時には、長男「ママこっちきて」、次男「せまい! あっちいて」。毎日のことですが相変わらずで笑ってしまいます。来年には小学校、みるみる成長していく姿に、嬉しい反面さびしい気持ちもありますが、こうやってかわいい寝顔に挟まれて眠れるのも今だけ。蹴飛ばされても、枕を取られても、広い心で受け入れたいと思います。

だいち組 なおこさん

～お台所から～

暑さも厳しくなり、毎朝の出勤が体力勝負になってきました。

阪神西宮駅から高い気温と強い日差しの中を 10 分ほど歩いてだけで、園に着くころにはヘトヘトに・・・。

また、強い日差しで気になることといえば、紫外線。

紫外線を浴び続けることで、身体に現れる影響は様々だそうで、シミやしわなどの肌の老化や、皮膚の老化には活性酸素(身体をサビさせてしまう)も関わってきます。

紫外線を浴びると体内に活性酸素が発生し、皮膚を構成している細胞膜を酸化させてしまいます。

また、白内障や皮膚がんなどの重病を招く原因のひとつとも考えられているそうです。

外から受ける紫外線は、日傘や日焼け止めクリームなどで肌を守り、体の中は活性酸素が増えないように抗酸化作用(サビ止め)が期待される栄養や有効成分などをしっかりと摂るようにしましょう。

＜紫外線対策にオススメの栄養素と食材＞

栄養素	食材名(含有率が高い順)	効 能
ビタミン C	赤ピーマン→黄ピーマン→パセリ→レモン→青ピーマン→ゴーヤ→水菜→ブロッコリー→キャベツ→じゃがいも→かぼちゃ→トマト・・・など	強力な抗酸化作用があり、活性酸素を除去し、発がん性物質が体内で生成されるのを抑えるなどの働きがある。
ビタミン A	しそ→にんじん→パセリ→春菊→ほうれんそう→かぼちゃ→にら→三つ葉→こまつな・・・など	抗酸化作用のほかコラーゲンの生成促進に力を発揮する。
ビタミン E	アーモンド→落花生→モロヘイヤ→かぼちゃ→赤ピーマン→しそ→パセリ→にら→ブロッコリー→黄ピーマン→ほうれんそう・・・など	ビタミンの中で最も抗酸化作用がある。 また、ビタミン C と一緒に摂るとさらに効果力がアップする。

紫外線対策に必要なビタミン C・A・E を多く含んだ食材をつかったオススメレシピを紹介します。



きりとり線

※このレシピは切り取って、お使いください。

☆かぼちゃのナッツサラダ☆

【材料】 かぼちゃ 1/4 玉 ミックスビーンズ缶 1 缶 砂糖小 1/2 しょうゆ小 1
マヨネーズ適量 アーモンド(スライス or クラッシュどちらでも可)

【作り方】

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで加熱する。(ゆでる・蒸す・レンジ etc)
- ②加熱して粗熱をとったかぼちゃを、ボールなどに移しミックスビーンズ・調味料・アーモンドを入れマヨネーズで和える。
- ③アーモンドを加えさっくりと混ぜ合わせれば出来上がり☆

人気メニュー紹
へ



ぜひお試しください！

原 夕貴



- ・8月3日～13日まで関西学院大学の学生3名、17日～29日まで甲南女子大学の学生1名が実習に入ります。
- ・8月5日県立西宮高校の学生が1名保育ボランティアに入ります。
- ・8月17日～21日まで兵庫製菓専門学校の学生が実習に入ります。
- ・松秀幼稚園の先生方が一日保育士体験に来られます。(3日・18日・20日・21日)
- ・13日(木)のお盆休みのため体育指導はありません。

こんなことしたよ♪

7月4日(土)は、七夕まつりがありました。雨の中たくさんの方に参加していただき、とてもにぎやかなお祭りになりました。いろいろなゲームを楽しむ子どもたちには笑顔があふれ、盆踊りを踊る姿はとても生き生きしていました。盆踊りは、この日のためにみんな一所懸命練習してきたので、その成果がしっかり出ていたと思います。前日には七夕のつどいがあり、「織姫」や「彦星」のペープサートを見たり、「夏の星座」についてのお話を聞きました。7月7日の夜は残念ながら雨となってしまいましたが、来年こそは、七夕まつりも七夕の日も晴れてほしいと願うばかりです。



7月9日(木)は幼児クラス、7月14(火)は乳児クラスでプール開きがありました。プール説明会では幼児クラスが参加し、どの子も真剣にお話を聞くことができていました。その時の約束をしっかりと守り、毎回のプールではどの子も思いきり水に触れることを楽しめているように感じます。台風や雨でプールが出来ないという残念な日もありましたが、8月はたくさんプールに入りたいと思います。



☆お願い☆

- ・8月8日(土)～15日(土)は、夏期保育となります。できるだけご家庭での保育をお願い致します。お仕事がお休みの方は子どもたちとゆっくり過ごす時間を持ってください。
- ・8月15日(土)は保育希望者が少ないため、昼食は簡単メニューとなります。
- ・体調不良のお子様が増えています。少しの微熱だからと無理をして登園されるとほかのお子様にも感染することがあります。保育園は集団生活ですので、体調不良の際は必ず、病院の指示を受けてください。



*今月の予定

- ・4日(火) 音楽
- ・5日(水) 絵画
- ・6日(木) 体育遊び
- ・8日(土)～15日(土)は夏期保育
- ・17日(月) 月例健診
- ・19日(水) 誕生会 避難訓練
- ・20日(木) 体育遊び
- ・24日(月) 絵画
- ・25日(火) だいち松秀幼稚園園内散策
- ・27日(木) 体育遊び

<9月の予定>

敬老週間

9月8日(火)～18日(金)

※土日のはのそきます。

おじいちゃん・おばあちゃん
園に遊びにお越しください。