

社会福祉法人みのり福祉会
みのり保育園
理事長 村田 速実
園長 清涼 亜紀子
編集者 石賀 映理
平成30年8月31日(金)発行

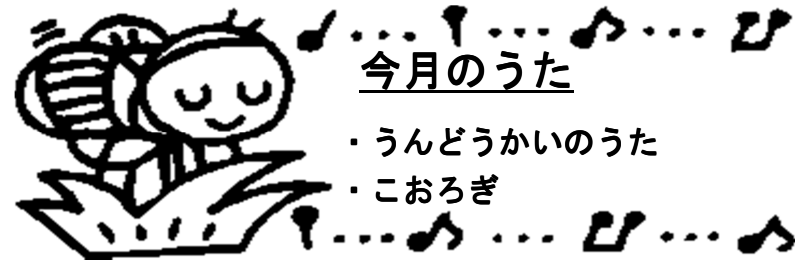


～たくさんの実りに感謝～食育レポ第3弾!!

園庭の畑で今年も夏野菜がたくさん収穫できました。親子遠足の後、野菜の植え付けにご協力いただきましてありがとうございました。すみれ組がオクラを持ち帰りしました。早速レシピを教えてくださいましたのでご紹介します。

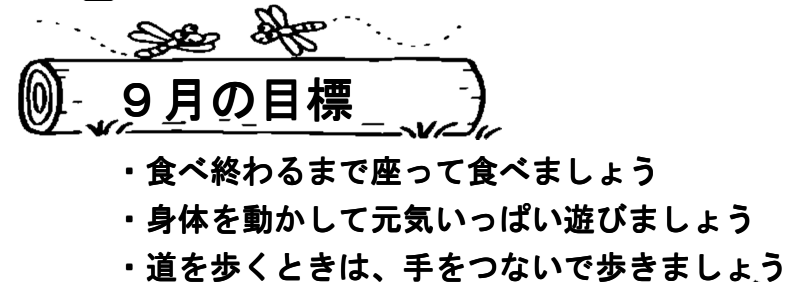
今年は暑い暑い夏でしたね。まだまだ暑い日が続きそうですが、9月は各クラス運動会に向けての活動が始まります。夏の疲れが出たり体調を崩しやすかったりするので、休息が十分とれるようにしながら子ども達の頑張る姿を応援していきますので、ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

今月の行事予定		
1	土	
2	日	
3	月	以上児集会
4	火	
5	水	すみれクッキング(うどん)
6	木	じゃがいも植え・交通安全指導 不審者対応 15:30・絵本貸出日(1.3.5)
7	金	チャレキング
8	土	
9	日	
10	月	さくらキッチン(14:30) みのりしょくいくたいむ(15:45)
11	火	オープンデー・お茶会
12	水	かりん交流(さくら)・災害訓練(台風)
13	木	絵本貸出日(0.2.4)
14	金	小規模多機能やしる(さくら)
15	土	
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	誕生会
19	水	スターガーデン敬老会(さくら)
20	木	絵本貸出日(1.3.5)
21	金	
22	土	
23	日	秋分の日
24	月	
25	火	身体測定
26	水	身体測定
27	木	ピカピカの日・絵本貸出日(0.2.4)
28	金	リハーサル・奉仕作業 17:30~18:30
29	土	
30	日	



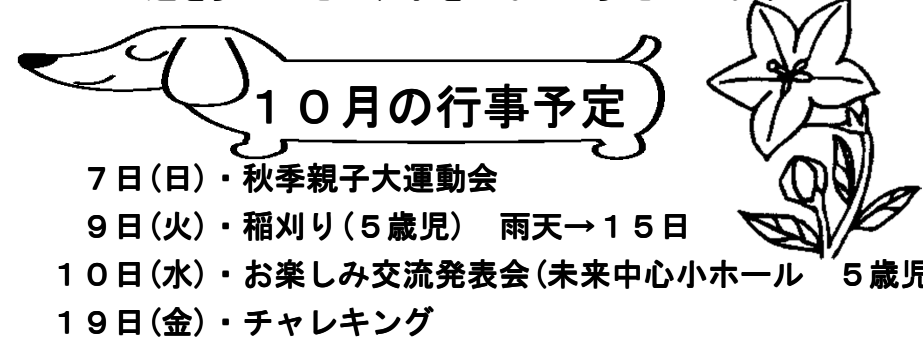
今月のうた

- ・うんどうかいのうた
- ・こおろぎ



9月の目標

- ・食べ終わるまで座って食べましょう
- ・身体を動かして元気いっぱい遊びましょう
- ・道を歩くときは、手をつないで歩きましょう



10月の行事予定

- 7日(日)・秋季親子大運動会
- 9日(火)・稲刈り(5歳児) 雨天→15日
- 10日(水)・お楽しみ交流発表会(未来中心小ホール 5歳児)
- 19日(金)・チャレキング

H30.8.23・日本海新聞の記事より

6歳まで脳発育に悪影響!!

カフェイン入り飲料避けて

カフェイン入り飲み物は大人には嗜好品として日常的なものだが、子どもには脳を興奮させる異常な刺激となる。不安などを起こすリスクがある。6歳までは脳が発育する大事な時期。カフェインは脳の発育を邪魔する可能性がある代表的な成分なので、できるだけカフェイン入りの飲み物は避けましょう。「アサヒ飲料」が今春、3~5歳の子どもを持つ全国の20~40代の女性を対象に行った調査結果で、3人に1人がカフェイン入り飲料を子どもに飲ませていたという結果が出た。最も多く飲ませていたカフェイン入り飲料は緑茶、続いてほうじ茶、ココア、コーラ、コーヒー牛乳だそうです。大人は眠気や疲労感を吹き飛ばすためにコーヒーを飲むことが多いが、1回200ミリグラム以上のカフェインの過剰摂取は中枢神経の刺激によるめまいや興奮、不安、震えなどを起こす可能性があるそうです。暑い夏がまだまだ続きますが、気をつけて飲み物を飲ませてあげてくださいね。

☆夏野菜カレー(和風)

- ・じゃがいも(火を通して大きめに)
- <材料A> <材料B>
- ・玉ねぎ <オクラ(湯通しして乱切り)>
- ・なす <ゴーヤ(スライスして湯通し)>
- ・ピーマン <きゅうり(1cmくらいの輪切り)>
- ・トマト
- <その他>
- ・和風だし
- ・カレールー ※水1ℓに対してルー2分の1箱がポイント
- ・水

<作り方>

- ① Aを入れて火にかけ柔らかくなったらだしとトマトを入れる
- ② カレールーを入れ溶けたら牛乳を入れる
- ③ グツグツしてきたらじゃがいもを入れて火を止める
- ④ 器に盛り、Bの野菜を盛り付ける(トロトロオムレツのをのせてもOK!)

☆夏に収穫できる野菜をたっぷり使い大きめに切ることで野菜そのものの食感や旨味を味わってほしい。今回は肉系を入れず、馴染みのある和風出汁がポイントです。

夏バテの体にもやさしく、スープ風に仕上げてみました。



なかよしデー(きく、すみれ、さくら)
プール楽しかったよ~



☆トマトスムージー作り(2~3人分)

<材料>

- ・トマト 100グラム
- ・牛乳 200CC
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 冷凍トマトを水につけ、皮をむく
- ② ミキサーにトマト、ヨーグルト、牛乳、砂糖を入れる
- ③ ミキサーをかける

【生活習慣チェックリスト】第1弾☑

<睡眠>

- ・着替えをせずに寝てしまうことがある
- ・電気をつけたまま寝ている
- ・寝る前にテレビを見たり、ゲームやパソコンをしたりする
- ・寝つきがよくない
- ・夜中に目が覚めることがある
- ・朝、すっきり起きられない

☆診断→快眠が得られていません

1つでも当てはまったら注意が必要です。熟睡できていないかもしれません。明るさ、音、臭い、温度、湿度など五感を強く刺激するものは睡眠を妨げます。また、就寝直前に頭や体を使い過ぎると心身が興奮し、寝つきにくくなります。

☆対策→睡眠時の環境を工夫しましょう

- ◆ 寝室は静かで暗い環境に
- ◆ 就寝前にぬるめのお風呂に(足湯も)
- ◆ リラックスできる香りを
- ◆ 眠りを誘う音楽を小さめにかける
- ◆ 自分に合った枕を選ぶ(高さ、材質など)
- ◆ 季節に合った寝具で温度・湿度の調節を