

7月 園だより

平成27年7月1日

社会福祉法人 遊星会

りんりん保育園

竹笹の色とりどりの七夕飾りに夏の訪れを感じる季節になりました。
いよいよ子ども達が楽しみにしている水遊び、プール遊びが始まります。

”早寝、早起き、朝ご飯”を大切に、体調を整え楽しい夏ならではの遊びを、経験させてあげたいと思います。

※7月の行事予定※

- 1日(水) 短冊持ち帰り
- 3日(金) プラネタリウム(5歳児) 雨天決行
- 7日(火) 七夕の集い
- 13日(月) プール開き
- 14日(火) 身体測定(3・4・5歳児)
- 15日(水) 身体測定(2歳児)
- 16日(木) 身体測定(0・1歳児)
- 24日(金) 誕生会
- 25日(土) 夏まつり(午前中)
- 29日(水) 避難訓練

※8月の行事予定※

- 10日(月) 身体測定(3・4・5歳児)
- 11日(火) 身体測定(2歳児)
- 12日(水) 身体測定(0・1歳児)
- 21日(金) 誕生会
- 28日(金) プール閉い

*** お願いとお知らせ ***

★夏祭りについて

- ・当日の参加状況(出欠)を各クラスで記入をお願い致します。(7月1日より)
時間は9時過ぎより11頃までと考えております。詳細は別途お知らせします。

★水・プール遊びの持ち物とお願いについて

- ※検温の記入及び水遊び・プール遊びの○×は必ず、登降園表に毎日記入をしてください。
記入忘れ及び持ち物の忘れがある場合、水遊びやプール遊びができないことになります。

忘れないようにお願いします。

0・1・2歳児の持ち物

- ①プール用パンツ(水遊び用オムツ又はパンツ)
- ②身体拭きタオル(フェイスタオルの大きさ)
- ③スーパーの袋

①と②を③スーパーの袋に入れる

*全てに名前記入

5L3



3・4・5歳児の持ち物

- ①水着(子どもが脱ぎやすい水着)
- ②身体拭きタオル(フェイスタオルの大きさ)
- ③水泳帽子(色は何色でもいいです)
- ④プールバック

①と②と③を④のプールバックに入れる

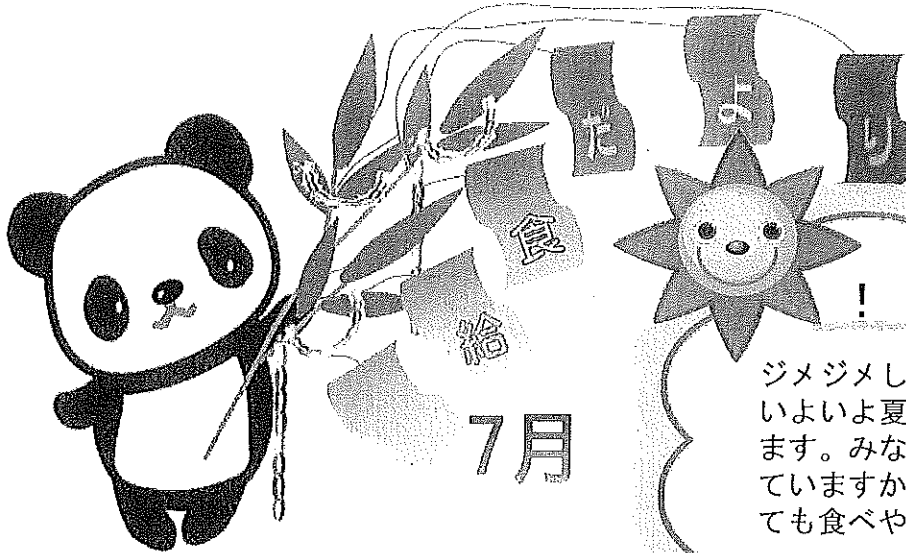
*全てに名前記入

★運動会について

- ・10月4日(日)が雨の場合、10月11日(日)花乃井公園で行います。11日(日)も雨の場合、18日(日)に花乃井公園で行います。それでも雨の場合につきましては参観形式での実施等を考えております。
- ・時間は9時~12時頃の予定としております。

★バス遠足について

- ・日時…10月30日(金) 雨天決行
- ・場所…東大阪市立児童文化スポーツセンター ドリーム21(花園ラグビー競技場近く)
- ・参加…2歳児から5歳児



7月

！！夏本番！！

ジメジメした梅雨も終わりに近づき、いよいよ夏本番を迎えようとしています。みなさん、夏バテ予防はできていますか？今回は、もし夏バテしても食べやすい食材として、

「そうめん」

を取り上げたいと思います。



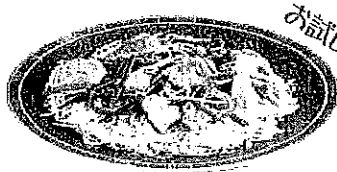
そうめんのおいしい茹で方

- ①沸騰したたっぷりなお湯に麺を入れます。
 - ②麺が浮き上がったら、火を弱めて2分程こぼれないよう茹でます。
 - ③お好みの硬さになったら火を止めて、冷水でよく水洗いして召し上がって下さい。
- ※季節によりお好みで温めん、冷めんとして食べられます。調理後すぐに食べるのが一番おいしいです。



そうめんの簡単レシピ

鮮やか五色の琉球風味
(そうめんチャンプル)



お試しあれ♪

材料1人前 (約690kcal)

- そうめん・・・1把
- 豆腐・・・200g
- ニラ、もやし・・・各20g
- 鶏肉、海老、豚肉・・・各30g
- サラダ油・・・大2
- 塩、こしょう、ソース、醤油・・・お好み

作り方

硬めに湯がき、冷水でしめ、それぞれの材料は別々に油で炒めて、塩、こしょう、ソースで味付けします。



そうめんの保存

そうめんの保存状態によって、カビ・虫が発生しやすいので、おいしく食べるためには、保存方法に気をつけて下さい。

- ・湿気の少ない風通しのよい場所で保存し、湿気が残りやすい所は避けます。
- ・保存は紙箱、木箱などよく乾燥したケースにします。
- ・そうめんは他の匂いを吸収しやすい性質があるので、匂いのあるものと一緒に保存しないように注意してください。



危険のサイン
気づいていますか？

めまい
吐き気



赤い・熱い
乾いた皮膚
よく手をかかない
乾いた皮膚

熱中症の危険信号

意識の障害
応答が異常である、
呼びかけに反応が
ないなど

高い体温

ズキンズキン
とする頭痛

熱中症が疑われる時の対応

- ①涼しい環境への避難
- ②脱衣と冷却
露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やしましょう
- ③水分・塩分の補給
- ④医療機関へ運ぶ
自分で水分の摂取が出来ない時は、医療機関へ搬送することが最優先の対処法です。