

7月 えんだより



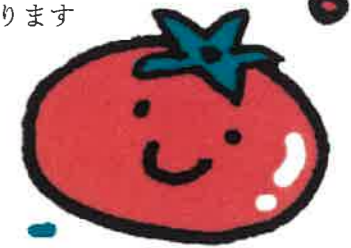
7月の予定

- 5日(火) 七夕まつり(乳児)
- 6日(水) 図書館(ぱ)
七夕まつり(幼児)
- 14日(木) 防災訓練
- 18日(月) 海の日
- 19日(火) ひよこ健診
- 20日(水) お誕生会
- 4日~8日 身体測定週間

※年間予定表と変更があります

実習生

- ① 7/4 ~ 7/16
- ② 7/25 ~ 8/5



《水遊び》

新宿保育園長
狩野 貢

近年、地球温暖化の影響もあり、この時期は地域によって大雨、ゲリラ豪雨、カミナリ等で大変なことになっています。今年は東京でも平年より20日以上も早い梅雨明けとなり、すでに猛暑日が続いております。また、それに伴って「電力需要ひっ迫注意報」が継続的に発表されている状況です。この夏は、うだる暑さで長い長い夏になりそうです。とにかく熱中症にだけは気を付けましょう。決して甘く見ないで疑われる場合は直ぐに救急車をお願いしましょう。様子を見ていたら手遅れになります。

園ではコロナが相変わらず心配でプールを取りやめ噴水シャワーや水鉄砲、玩具で盛り上がっています。また今月の後半からは小学校が夏休みに入り水の事故が心配です。川や海ではライフジャケットを使用することをお勧めします。川は流れが速く、川底は滑りやすく足がとられます。また、私も若い頃に経験がありますが、海は引き波が強く、さらに海流も強く、どんどん沖に流され岸に戻るのに一苦労したことがあります。パニックになると力尽き溺れてしまいます。お子様から決して目を離さぬよう思いっきり楽しい夏を満喫して欲しいと思います。

「SDGs」について 「食品ロス」

～お子さんと一緒に考えてみましょう～

身近な活動の中でも、日常生活に関りが深い「食品ロス」についてです。日本では食資源のうち、食用・製造副産物(肥料・飼育料化など)を除くと、年間約600万トンもの廃棄(食品ロス)が出ています。国民一人あたりで考えてみると、一日約130g(茶碗約1杯のご飯量)、年間で約47kgといわれています。ご家庭において少し意識をする事で食品ロスを抑える事につながります。

☆食べられる量だけを購入する
⇒ 食品ロスを減らす・なくす

◎期待される効果

- ・廃棄物を燃焼させる温室効果ガスの削減
- ・人的資源の無駄遣いの削減、働き方改革
- ・より多くの人に食品が行き渡り、飢餓問題の解消へ

間接的に思うかもしれない一つひとつの行動が様々な問題解決につながっています。1人では解決できない問題も、同じ思いの人が増える事が「はじめの一步」です。お子さんの未来のために、今できる事を一緒に始めてみてはいかがでしょうか。

実習生のお知らせ

2名の実習生が新宿保育園にて2週間の実習を行います。各クラスにて子どもたちと一緒に過ごします。温かく見守りをお願いします。

- ① 磯辺さん(竹早保育教員養成所) 7/4(月) ~ 7/16(金)
- ② 青柳さん(東京こども専門学校) 7/25(月) ~ 8/5(金)

保健室より

看護師 岡林菜央

7月になり本格的な暑さが始まる時期となりました。先日、歯科検診と歯磨き指導を行いました。その際に園歯科医の篠塚医師よりアドバイスがありましたのでご紹介します。

<歯磨きのポイント>

子どもの歯は、大人に比べて中央の溝が深いことやエナメル質が薄いことから虫歯になりやすい傾向があるので、9歳くらいまではしっかり仕上げ磨きをしていきましょう!

① 磨き残しの多い箇所を把握しましょう

仕上げ磨きで磨き残しが多いのは、「奥歯の噛み合わせ上下左右4か所」「上の前歯」「パママの利き手側の犬歯」です。意識をして磨くと磨き残しが減っていきます。

② 定期検診を受けましょう

虫歯が無くても、歯科医院に数か月に1回通いましょう。歯のクリーニングやフッ素塗布などで虫歯予防処置を受けることができます。

③ デンタルフロスを使用しましょう

仕上げ磨きの際に、大人と同じようにフロスを用いて歯間の汚れを取り除きましょう。フロスは大人と同じものを使用して大丈夫です。小さい頃からデンタルケアの習慣をつけることで、大人になっても意識を高く保て全身の健康にもつながります。親子で楽しくデンタルケア習慣をつけていきましょう。

「給食室より」

管理栄養士 菊本 みづほ

★バランスの良い食事で夏バテ予防

冷たいものをとり過ぎて胃腸の活動が低下したり、ジュースなど糖分を含んだ飲み物を多く飲んだり、そうめんだけで食事を済ませたり、糖質を多くとりビタミンやミネラル、たんぱく質摂取のバランスを崩す事で「だるい」

「食欲がない」という代表的な【夏バテ】になってしまいます。少量でもよいのでバランスよく食べる様に気をつけてみましょう。

★ビタミンB1

糖質がエネルギーに変わる時、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たします。ジュースやスポーツ飲料による糖質の過剰摂取と、暑さからくる食欲不振によるビタミンB1の不足は糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積に繋がります。水分補給は「水」「麦茶」など糖分を含まない飲み物で行いましょう。

ビタミンB1を多く含む子どもでも食べやすい食材としては、豚肉、大豆(納豆、豆腐等)、真鯛、マグロ、全粒穀物があります。ナッツ類にも多く含まれますが誤嚥の心配があるのでお勧めしません(枝豆も同様)。特に豚肉はビタミンB1の含有量がとても多く、脂身の少なく軟らかなヒレ肉はお勧めです。

全粒穀物に関してですが「玄米はハードルが高い」という方には胚芽米をお勧めします。白米を胚芽米に替えると約4倍のビタミンB1が摂取できます。カレーライスや中華丼の様な丼ものにはむしろ胚芽米の方が合いますし美味しく食べられるかと思えます。パンは全粒粉に替えるとビタミンB1がアップします。また、匂い(硫化アリル)の強いもの(にんにく、ニラ、玉ねぎ等)をビタミンB1を多く含む食材と一緒に食べるとビタミンB1の吸収がよくなり働きも持続します。