

ばらぐみだより①

7月号

今月のねらい

- 夏ならではの遊びを存分に楽しむ。
- 身の回りのことを自分から進んでしようとする。

7月の行事予定

月	火	水	木	金
			1 えんていあそび	2 こーなーあそび
5 たなばたかい	6 ぶーるあそび	7 たいいくあそび	8 たいいくあそび	9 はついくそくてい げっかんし
12 ぬりえ げーむあそび	13 ぶーるあそび	14 たいいくあそび	15 ひなんくんれん さんぽ	16 たいいくあそび べんとうかい
19 こーなあそび ばら①個人面談	20 ぶーるあそび	21 たいいくあそび	22 うみのひ (きゅうえん)	23 すぽーつのひ (きゅうえん)
26 がくしゅう ばら①個人面談	27 ぶーるあそび	28 たいいくあそび	29 たんじょうびかい	30 こうえん

照りつけるような日差しに本格的な夏の到来を感じる季節になりました！！園周辺を少しお散歩するだけでも汗だくになってしまいます(´・ω・)

こまめに休息と水分補給を行い、熱中症や体調不良にならないように気を付けていきたいと思えます！！

今月はプール遊びも始まるので、夏ならではの遊びをおもいきり楽しんで、元気いっぱい過ごしていきましょう(´▽`)/



浦添大公園で沢山遊びました。

コーナー遊び



お父さんの絵を描いたよ。

ばら①れいさん、つむぐくん、ゆうとくん、そうたくん、ばら②ほういくん、ゆいのさんのお誕生日会 楽しかったね。

スムーズな消化吸収で夏バテ予防

夏バテしないために欠かせないスムーズな「消化吸収」の5つのポイントを紹介しましょう。

- 1、よく噛んで食べる。(消化を助けます)
- 2、生活リズムを崩さない(崩れると胃腸の働きが悪くなります。)
- 3、冷たい物を控える。(冷たい物は消化吸収を鈍らせます。)
- 4、麺類に偏らない。(夏に食べやすいですが、よく噛まない、消化に影響します。)
- 5、お菓子やジュースを控える。(ビタミン・ミネラルを消費してしまいます。)

ひと工夫で、元気に夏をすごしましょう！

7月生まれのおともだち

12日 みやぎ ななみさん

22日 ごや まはなさん

おたんじょうび おめでとう

おしらせ

◎プール遊びが始まります。手さげかばんに水着セット、フェスタオル、お着換えセット、袋を入れて持たせてください。

◎7月5日(月)は七夕会です。甚平や浴衣を着て登園してくださいね♪

◎7月19日、20日、21日、26日、27日は ばら①組面談。

7月28日、29日、30日は ばら②組面談となっています。よろしくお願いします。

飛んで！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質

低糖力を付ける ビタミンA



エダマメやトウモロコシなど



ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

水分補給は、麦茶、水



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など



甘みのないものがお勧め

ばらぐみだより②

7月号

今月のねらい

- 夏ならではの遊びを存分に楽しむ。
- 身の回りのことを自分から進んでしようとする。

7月の行事予定

月	火	水	木	金
			1 さんぽ	2 てらすあそび
5 たなごかい	6 ぷーるあそび	7 たしゅくあそび	8 たしゅくあそび	9 せいさく
12 はつしゅくそくてい てらすあそび	13 ぷーるあそび	14 たしゅくあそび	15 ひなみくろん こーなーあそび	16 たしゅくあそび べんとうかい
19 こうえんあそび	20 ぷーるあそび	21 たしゅくあそび	22 うみのひ (きゅうえん)	23 すぼ一つのひ (きゅうえん)
26 はさみの れんしゅう	27 ぷーるあそび	28 たしゅくあそび ばら②面談	29 たんじょうびかい	30 コーナーあそび

照りつけるような日差しに本格的な夏到来を感じる季節になりました！！園周辺を少しお散歩するだけでも汗だくになってしまいます(;´・ω・)

こまめに休息と水分補給を行い、熱中症や体調不良にならないように気を付けていきたいと思ひます！！

今月はプール遊びも始まるので、夏ならではの遊びをおもいきり楽しんで、元気いっぱい過ごしていきましょう(^)/



はさみの練習
頑張っていますよ~♪

運動遊び★



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質 抵抗力をつける ビタミンA



エダマメや
トウモロコシなど



ノリやかぼちゃ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め

スムーズな消化吸収で夏バテ予防

夏バテしないために欠かせないスムーズな「消化吸収」の5つのポイントを紹介しましょう。

- よく噛んで食べる。(消化を助けます)
 - 生活リズムを崩さない(崩れると胃腸の働きが悪くなります。)
 - 冷たい物を控える。(冷たい物は消化吸収を鈍らせます。)
 - 麺類に偏らない。(夏に食べやすいですが、よく噛まない、消化に影響します。)
 - お菓子やジュースを控える。(ビタミン・ミネラルを消費してしまいます。)
- ひと工夫で、元気に夏をすごしましょう!



7月生まれの おともだち

10日
とけし せなちゃん



おたんじょうび おめでとう



おしらせ

◎プール遊びが始まります。手さげかばんに水着セット、フェイスタオル、お着換えセット、袋を入れて持たせてください。

◎7月5日(月)は七夕会です。甚平や浴衣を着て登園してくださいね♪

◎7月19日、20日、21日、26日、27日は ばら①組面談。

7月28日、29日、30日は ばら②組面談となっています。よろしくお祈りします。