

さいも

富田林市立金剛東保育園
TEL0721-29-1600

真夏の暑さに比べて過ごしやすい季節になりました。とっぴー広場は、コロナウイルス感染予防対策を行いながら、予約制で7月より再開しています。(詳しくは下記を参照して下さい) 天気の良い日は、園庭でタライに水を入れてどろんこ遊びなど夏ならではの遊びを楽しんだ子どもたちです。10月も暑い日には園庭で水遊びを楽しみながら、室内でも体を動かして楽しめる遊びを用意しています。また、乳児も遊べる玩具を用意していますので、赤ちゃんもお気軽に遊びに来てくださいね。

「遊びにおいでよ! とっぴー広場」

【10月】時間: 9:30~10:30

13日(火・身体計測)、15日(木)、
20日(木)、22日(木)、27日(火)、
29日(木・誕生日を祝う日)



※1日、6日、8日のとっぴー広場は、
運動会練習・準備のためお休みです。

※1日10組。要予約。事前予約が必要となります。

(10月の園庭開放は9月23日より受付開始です。13時~16時の間に連絡して下さい)

◎持ち物…着替え、帽子、お茶、タオル等(個人の玩具やお菓子などはご遠慮ください。)

※帽子と水分補給用のお茶(子どもと保護者用)を必ず持参してください。

◎「遊びにおいでよ! とっぴー広場」の詳細は市の広報かウェブサイトをご覧ください。

~とっぴー広場参加にあたってのお願い~

- ・保護者の方はマスク着用をお願いします。
- ・37.5度以上の発熱、風邪の症状(鼻水、咳、腹痛など)、過去に発熱があり、解熱後24時間以上経過していない方は参加をご遠慮ください。
- ・キャンセルの場合は早めにご連絡ください。
- ・当日玄関受付にて検温、手指消毒をしてください。

どのように水分補給をすればいいの?

◎汗をかく前後に飲みましょう。

寝る前と起きてから、風呂やプールに入る前と出た後、
運動の前後にこまめに水やお茶を飲みましょう。

◎一度に大量に飲まないようにしましょう。

一度にたくさんの水分をとると、胃に負担をかけます。
一度に飲む量はコップ一杯程度が望ましいです。

◎水かお茶を飲みましょう。

ジュースに入っている糖分は夏バテを引き起こしやすいので、量に注意しましょう。牛乳は栄養面でみると毎日摂取したい飲み物ですが、消化吸収に時間がかかるので、水分補給という点では適していません。

特に小さい子どもは、のどが渇いていることを上手に伝えることができず、また水分が不足していることを自分ではわかりません。周囲の大人が気をつけてあげるようにしましょう。



お料理レシピ

~生鮭の歯庵焼き~



<材料>【子ども2人+大人2人分】

(※大人は子どもの1.5倍で計算しています。)

- ・生鮭…5切れ(約250g)
- ・油…2.5g
- ・淡口しょうゆ…25g ・酒…7.5g
- ・みりん…15g ・ゆず果汁…少々

<作り方>

- ①Aをバットやジッパー付きの袋等に入れて
合わせ、漬けダレを作る。
- ②生鮭の水気をふき取り、①に漬けて20~30分置く。
- ③両面に焼き色がつき、火が通るまでオーブンで焼く。
(トースターでもOKです)

子育てで悩んだり不安になる時もあります。どんな小さなことでも相談してください。お待ちしております。

ぺんぎん組担当 木原☆中村です。
よろしくお願いします。

