



ちどり第2保育所 令和5年8月31日発行

今年の夏は例年にない暑さです。まさに酷暑ですね…ジメジメと蒸し暑い日本の夏は、食欲低下を招きます。食事が減ると、食事からの栄養と水分は不十分なため、体力と免疫力をキープできません。夏を健康的に過ごすには、一日3食栄養バランスの整った食事を摂り、こまめに水分補給をしましょう！

箸を動かすトレーニング

前回の動画「指先の力をつけよう」はいかがでしたか？箸は「つかむ」「切る」「すくう」など、様々な事が出来ます。

この細やかな動きを行うためにも、指先の力はとても重要になってきます。是非ご家庭でも実践してみてくださいね。

さて、来月はお箸を上手に動かすための動画を紹介していきたいと思います。箸を1本だけ持ち、ゲーム感覚で練習することにより、楽しく身につけることが出来ると思いますので、お楽しみに♪

※お箸の練習は食事に行くと、食欲が勝ってしまい元の持ち方に戻ってしまうこともありますので、食事中を避けてされるといいですよ。

お盆

お盆休みはいかがお過ごしでしたか？

お盆の期間中には、「精霊馬」（しょうりょううま）と呼ばれるきゅうりやなすで作る動物を用意することがあります。折った割り箸やつまようじなどを脚に見立てて差し込み、馬や牛として仏壇まわりなどに供えます。きゅうりは足の速い馬に見立てられ、あの世から早く家に戻ってくるように、また、ナスは歩みの遅い牛に見立てられ、この世からあの世に帰るのが少しでも遅くなるように、また、供物を牛に乗せてあの世へ持ち帰ってもらうとの願いがそれぞれ込められています。

お盆に食べる物というのは特に決まっていなくてもいいようですが、地域によってはそうめんや天ぷらを食べるところもあるそうです。

育てたお野菜で…ペタン！

今年の夏野菜はとても豊作でした♪給食で何度も提供し自然の恵みを満喫しましたが、そろそろ収穫時期も終わりに近づいています。

だんだん大きく固くなって食べにくくなったお野菜ですが、捨てるなんてもったいない！と、さくら組さんがお野菜スタンプをしてくれました。

今回は自分たちで育てたオクラだったので、子ども達は野菜をカットするところから興味津々！「中に種があるね！」と嬉しそうにスタンプを楽しんでくれました。



牛乳パックでアイス作り

8月24日にパックアイス作りを行いました。当初の予定が給食の都合により変更になり、大変申し訳ありませんでした。

延期になっていたクッキングをふじ組さんはとても楽しみにしており、ビスケットを砕いたりアイスを混ぜたりと、笑顔いっぱい一生懸命に作っていました。しっかり一晩冷やし、翌日のおやつに提供しましたがみんな大喜びでした。簡単に出来るので、是非ご家庭でも作ってみてくださいね♪



つぶやき



息子の夏休みの工作で卵の殻を使って絵を描きました。色々な色を塗ってペタペタ貼って可愛い作品が出来ました。 山根

浜っ子祭りの会場に割と近い我が家。暑いのが苦手な私はいつも家の2階から見えています。見終わると涼しい部屋へすぐ戻れるのが幸せです。 三浦