

上町しぜんの国

園だより | 8月号 2022.8.17

Tちゃんのトントン (2022.6.23 櫻庭記)

お昼寝の時間。

眠い目をこすりながら、大きい子達が寝る場所にやってきたMちゃん。

M「M! M!」

今日は、どうしてもこの場所がいいみたい。

Tちゃんのお布団にゴロンとなって大きい子と一緒に読み聞かせを聞いています。

そして、

慣れた手つきで、MちゃんをトントンするTちゃん。

Tちゃんのトントンは、とっても柔らかくて優しく包み込んでくれているような、そんな感じ。

Mちゃんもそれに安心したのか、すっかり体を委ねて、そのまま眠りました。

Tちゃんの手ひらから伝わる柔らかさや暖かさ。

心地良くて、自然と引き込まれちゃう。

子ども同士だからこそ引き込まれていくものってあるんですね。

そんな2人の姿に、見ている私も心がぼかぼかしました。

8月の予定



夏の乗りこえ方

いよいよ本格的な夏の到来ですね。

8月の献立は、きゅうり、トマト、なす、ズッキーニなどなど夏野菜が盛りだくさんです。

畑でも夏野菜がたくさん育っています。

先日、雨が続けているうちにどんどん巨大化したきゅうりを子どもたちと収穫しました。

「そういえばみんなで作った味噌、そろそろ食べられるかな？」

ということで、4月に仕込んだ味噌と共にいただきました。

今年の味噌は甘みもあってとても良い仕上がりで、行列ができるほど大盛況でした。

初夏に仕込んだ保存食が食べ頃を迎えています。

園庭の梅で作った梅シロップは各部屋に置いておき、ユニットで楽しんでいました。

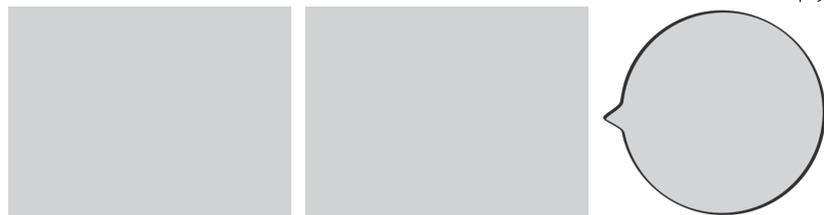
毎年作っている梅干しも、木の高いところで完熟するのを待ってから収穫して仕込んだので、とてもやわらかくておいしく仕上がりました。

6月に仕込んだらっきょうも、そろそろ食べごろを迎えるので、カレーと共に食べるのが楽しみです。

キッチンの保存食作りも4年目。美味しく作るコツがようやく分かってきたような気がします。

手間ひまかけて作った保存食を取り入れながら、暑い夏を乗り越えていきたいと思います。

－キッチン 山崎



キッチン旬だより

【オクラ】

夏になると、おくらやモロヘイヤなど、強い粘りのある野菜がおいしくなりますね。

食欲をそそる独特の粘り成分は、水溶性食物繊維のペクチンとムチン。

ムチンは胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸といった働きがあります。

食欲がなくなってくる時期に積極的に取り入れたい食材ですね。



保健だより

毎日暑いですね。

水分摂れていますか？

夏場は他の季節と比べて、日中はもちろん、寝ている時にかく汗の量が多くなりますね。

お子さん、便秘していないでしょうか？

うちの娘は今やや便秘気味です。。。(汗をたくさんかくタイプなのに、促して促してやっと水分を摂る人。。。小学2年生ですが、水分摂るのを忘れちゃうみたいです。。。^^;)

水分が体から抜けると便が固くなり便が出づらくなります。もしお子さんの便の状態が普段よりも固かったり排便と排便の間の日数が伸びたりしているようであれば、いつもより少し多めに水分を摂るようにしてみてください。(熱中症予防のため、水分とともに塩分も必ず。。。)

園内では、外に出る前(水遊びする前のおやつ時)、出ている間に2回くらい、お昼、午睡明け、おやつ、夕方・・・と気にかけてながら水分補給しています。

便秘になると、腸内の免疫機能が落ち、風邪をひきやすくなったりします。

便秘にならないような食生活を心がけ、この時季は特に、水分をお家でも気にかけてあげてくださいね。

－看護師 通山

◎感染症状況(7月分)：ヒトメタニューモウィルス感染症(疑いも含む) 18名

※この感染症は登園証明書提出はありません

新型コロナウイルス感染症(疑いも含む) 4名

※この感染症は登園証明書提出はありません

職員 の 声

最近、125ccのバイクを
購入した。電車で通うのは、風を
切って走るのがとても気持ちいいです。

まだ、近所しか行けていないので、
オスマのドライブスポットがあまりに
教いてもらいたいです。渋谷の
スクランブル交差点は通ってみ
ました。板敷(おし)

先日、コロナで自粛して
いた友人にミニ7パソコンを送り、
自粛期間明けから、ミニ7パソコン
を買いに行きました。マリオブラザーズ、
アイスクワイザー、ビルーニアポイント...
せめてやるほどなんか懐かしい
雰囲気は...。昭和の子供も
どきどきしていた...
香山

我が家の車を買いかえることに
なりました!! 今までは軽自動車
でしたが、今度はSUVに
はたしてスーパーレポートライバーの軽は
運転できるのでしょうか... (笑) 軽車は
軽井沢に行くとおもしろい話しております
おすすめ場所、食べ物がある
教えてくださいます
さほらん(菅谷)

毎日、本当に、あつ〜!!
というほど、先日食べた、おいしい
お菓子のご紹介です。(夏にウツ=1!)
"福井の水ようかん" ほんごすが、
普通のようかんよりもトウリンタンで、
口に入れた瞬間、すぐに溶ける
まじに黒糖の優しい甘さなのも
特徴。みなさんも機会が
あつたら、ぜひ!!