



# の園だより

2023年 8月

柿生保育園・柿生かきこ保育園

気持ちよく晴れ渡る青空とともに、本格的な夏がやってきました。照り付ける太陽にも負けない笑顔で元気に遊ぶ子どもたち。こんがりとした肌からも夏をたっぷり満喫している様子が伺えます。日除けつきの屋上プール遊びやシャワー以外にも、氷遊びや洗濯ごっこ、フィンガーペインティングなど…開放的な夏ならではの体験を取り入れながら、快適な毎日をご過ごせるよう工夫していきたいと思ひます。



## 8月の行事予定

10	木	健康の日
15	火	防災の日
17	木	誕生会 園医健診 (かきこ0, 1, 2歳児)
26	土	保護者大役会
屋上プールお休み期間 毎週土曜日&8月14日・15日		

今月は夏の休暇を取られるご家庭も多いと思ひます。記録的な猛暑が続いておひますが、暑さによる体力の消耗や、生活リズムの乱れなどから、子ども達の体調も変化しやすい時期です。旬の食べ物から栄養を摂り、十分な休息時間を確保して、ご家族皆様にリラックスできる有意義なひと時をお過ごしくださいね。



## ○●今後の予定●○



### 【9月】

- 9月2日(土)保護者会役員会  
(かきこまつりに向けての打ち合わせ)
- 9月11日(月)~13日(水)アルナ園交流期間
- 9月14日(木)誕生会
- 9月21日(木)園医健診
- 9月27日(水)本園 0歳児運動遊び Day
- 9月28日(木)本園 1歳児運動遊び Day
- 9月29日(金)本園 2歳児運動遊び Day

各園行事の詳細内容については、随時プリント配布や園内掲示にてお知らせいたしますので、ご確認の程よろしくお願ひいたします。

### 【10月】

- 10月3日(火)幼児 運動会通し練習
- 10月7日(土)3, 4, 5歳児 運動会  
(雨天の場合8日(日) 8日雨天→11日(水))
- 10月12日(木)誕生会  
かきこ運動遊び Day
- 10月14日(土)保護者会大役会
- 10月16日(月)~24日(火)  
3歳児保育参観・面談/5歳児保育参観
- 10月17日(火)移動動物園
- 10月18日(水)4, 5歳児芋ほり遠足  
※バス会社との都合により、春にお知らせした日程から変更しておりますのでご了承ください。
- 10月25日(水)~11月2日(木)  
4歳児保育参観・面談
- 10月27日(金)5歳児懇談会

【おしらせ】7月にて本園の石栗彩花看護師の退職に伴い、柿生かきこ保育園の上野碧看護師に、柿生保育園の看護業務にも力を貸していただくようにします。どうぞよろしくお願ひいたします。



●● たのしかったね！ 2023夏まつり ●●



今年度は4年ぶりに保護者の皆様にご参加いただき開催された夏まつり。保護者会役員、担当の皆様をはじめ、すべての保護者の皆様のお力添えで無事開催出来ましたこと、心よりお礼申し上げます。今回は、乳児クラスと幼児クラスの午前・午後に分かれた2部制で行われました。午前中は夏まつりが初体験！という乳児さんも多く、いつもと違う雰囲気にはじめは緊張した様子も見られましたが、クラスの先生に声を掛けられると徐々に安心した様子でニッコリ笑顔が見られ、それぞれの楽しみ方でご参加いただけたようでした。



午後の幼児さんは、4、5歳児によるお神輿担ぎでスタート！お家の人に見守られ応援してもらうことが何より嬉しいよう！また、お友達を見つけては、素敵に甚平姿をお互い褒め合いながら盆踊りを踊ったり、目を輝かせてお店回りを楽しんだり…お祭りの雰囲気をお友達やお家の人とたっぷり満喫できたようでした。行事を通して子どもたちや保護者の皆様と交流を深めることができ、私たちにとっても嬉しい貴重なひとときでした。保護者会の次回イベントは11月12日(日)のかつきまつりとなります。今後も保護者の皆様との意見交換を図りながら、当日に向けて職員一同、盛り上げていきたいと思ひます。どうぞご協力の程、宜しくお願いいたします。



●● 夏の思い出 5歳児お楽しみ保育 ●●



7月29日(土)、青い空と眩しい太陽が見守るなか、年長児のお楽しみ保育が行われました。今年のテーマは「世界のお祭りヘレッツゴー!」です。6月から始めた「世界ステキ発見!」の取り組みで様々な国の魅力を発見した年長さん。そのなかで決めた4つの国名のグループは、クラスの垣根を越えて編成し、当日に向けて様々な活動をしながらか絆を深めていきました。

藍染体験



出来上がった模様で大満足!  
早速襟元に巻いて参加です♪



藍を《愛》だと思い、愛を込めて染めることを「あいぞめ」だと思っていた子も…! ステキな感性にほっこりです♪



いよいよ迎えた本番当日。「まるで世界のお祭りを楽しみながら旅行をしている気分を一日過ごせますように♪」そんな先生方の願いが込められたパスポートを受け取ると、気分は最高潮に! ちょっと緊張気味だった子も、ページをめくって嬉しそうでした♪一つひとつのプログラムに目を輝かせて全力で楽しんでいたみんな。それぞれの国のお祭りをイメージした場所でご案内する担任の先生はまるで素敵な添乗員さんのようでした。あっという間の世界旅行。お家でも沢山報告してくれたよう

ですね! 年長クラスでは後日、今回のお楽しみ保育を振り返るお便りが発行されますので、楽しみにお待ちください。この日のために様々な準備にご協力いただきました保護者の皆様、また通常保育で登園されたご家庭の皆様にもご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。



タイ:みずかけまつり

ちゅうごく:ハルビンのこおりまつり



アメリカ:ききゅうフェスティバル



世界のおまつりを調べて  
楽しい発見がいっぱい!

ゲームあそび



イギリス:チーズころがしまつり

フランス ニースのカーニバル

スペイン:トマトなげまつり

エジプト:ツタンカーメン  
フェスティバル

○● ゆったりサポートで楽しくお着替え ～自分でできた！を大切に～ ●○

シャワーやプール遊びがはじまり、子ども達はさっぱりスッキリ爽快な心地よさを感じて、トイレや着替え、片付けなど身の回りのことを自分でやってみよう、とする意欲がますます高まっています。おうちでの様子はいかがでしょう。特に着替えでは、自分でやりたい気持ちを尊重しつつ、困っていることにさりげなく手を貸して励ましゆったり見守っています。少しでも出来たら一緒に喜び、その頑張りを十分認めて自信につながるようにサポートしています。持ち物の準備も日々大変なことと存じますが、子どもたちが戸惑いなく安心して取り組めるよう、引き続きプールバックや着替え袋、着替えの補充のご用意をお願いします。



2歳児クラスの様子:プール遊びを楽しみしてワクワクご用意!



5歳児クラスの様子  
イスとテーブルを3階建てにしています。

3階 ようふく

2階 プールバック

1階 うわばき



小さいクラスの時からの習慣で流れもスムーズです!



作・絵・デザイン  
よしむらあきこ

3歳児クラスの様子  
この絵本をきっかけにお着替えもやる気満々です!

そして、主活動で思いっきり遊んだ後は、ゆっくり体を休めながらじっくり好きな遊びを楽しむ時間も設けています。また、猛暑で戸外に出られない日は、室内遊びが充実するよう工夫しています。静と動のバランスをとり、メリハリをつけて過ごし、一日の疲れを次の日に残さないようにしたいですね。



年長さんお楽しみ保育のあとの  
素敵なホールでよ～いドン!

○● おみこし練り歩き&梅ジュース ●○

夏まつり前日に行われたおみこし練り歩き。「わっしょい! わっしょい!」元気な掛け声が園庭に響き渡り、テラスや木陰から、4, 5歳児さんのステキな姿に注目! 最後まで憧れのまなざしでじっと見守りながら、おまつりへの期待がぐんと高まりました♪おみこしの後は、年長さんが給食の先生と作った「梅ジュース」を飲みました。その味は…「う～ん、酸っぱい!」「美味しい～!」お友達と一緒に、爽やかな酸味をたっぷり味わいました♪



梅ジュースで体も元気いっぱい!

# 8月の保健だより

2023年8月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

猛暑が続いています。暑さの影響で体調を崩しやすい時期です。子どもたちと暑さに負けずに元気に夏を過ごしていきたいと思います。8月は夏休みをとって遠出されるご家庭も多いと思います。感染対策をしっかりとおこない、体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 先月の欠席状況

( 柿生保育園:159名・柿生かきっこ保育:22名中 )

- ・発熱 40名 ・鼻水 1名 ・咳 8名 ・嘔吐 2名 ・下痢 3名 ・中耳炎 3名 ・喘息 1名
- ・手足口病 1名 ・溶連菌感染症 1名 ・RSウイルス感染症 1名 ・ウイルス性胃腸炎 1名
- ・突発性発疹 1名 ・気管支炎 1名 伝染性膿痂疹 1名 ・ヒトメタニューモウイルス感染症 1名

## 8月7日は「鼻の日」

### 【鼻の役割】

- ・呼吸をする ・においをかぐ
- ・鼻の中に吸いこんだ空気ホコリやウイルスを取り除いて体の中に入らないようにする

### 【正しい鼻のかみ方】

鼻水は、鼻に付着したウイルスや細菌を外へ洗い流すために出るものです。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。鼻水が出た時は正しい方法でかむようにしましょう。

- ① 片方ずつおさえてかむ
- ② ゆっくり力を入れすぎずにかむ
- ③ 数回に分けて少しずつかむ

※まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげて清潔を保ちましょう。鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげる方法もあります。



## おしらせ

8月は乳幼児医療証の更新月です。医療証の有効期間が8月31日までとなっています。(0歳児クラスの子など一部対象外)新しい医療証が届いた方はコピーしていただき健康手帳へ新しく貼り替えをお願いします。

## あせも(汗疹)を防ぎましょう!

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所になります。

かゆみが出ると掻き壊しやとびひになってしまうことがありますので気をつけましょう。

◎予防法:綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選ぶ、汗をかいたらこまめに拭き、着替える。

\*シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみ強い時や掻き壊しがある場合は、受診しましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント



1. 水分補給  
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。
2. 皮膚のケア  
こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。
3. 紫外線対策  
外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策をしましょう。
4. 室温管理  
室内でも熱中症は起こります。空調を上手に使いましょう。ただし冷やしすぎには注意してください。





# 給食だより



2023年8月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

厳しい暑さが続いています、子どもたちは水遊びなどで元気に過ごしています。3食しっかり食べて水分をとり、良質な睡眠を心掛け、元気に夏を乗り切りましょう。

## 【今日からできる熱中症対策】

### ◎水分補給はこまめにしましょう。

自分でも気づかぬうちに汗をかき、水分を失っていることもあるので、**のどが渇く前**にこまめに水分補給をしましょう。



水分補給は「こまめに」しよう

### ◎カリウムが多い食品を摂る

カリウムは細胞の**浸透圧を調節する働き**がありますが、汗をかくとナトリウムと一緒に流れてしまいます。カリウムが**不足すると細胞が脱水状態になり、内臓機能の低下**にもつながります。日頃からカリウムをしっかり摂ることで熱中症の予防になるほか、熱中症になった場合も回復が早いと言われています。

### カリウムを多く含む食品

野菜や果物、海藻や豆類に多く含まれています。  
**ほうれんそう、かぼちゃ、枝豆、長いも、アボカド、バナナ**など



## 【夏の飲み物、何が良い？】

いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知り、そのときにあった物を選ぶようにしましょう。

### 麦茶

ミネラルを含み、糖質を含まないため、**多少の発汗時、熱中症予防**などに適しています。



### 牛乳・ジュース

カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

### スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、**糖分が高い**ため、摂りすぎに注意しましょう。



日常的な水分補給には向きません。

### 経口補水液

**大量の発汗時、脱水症状**が見られる場合に適します。

イオン濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

### 脱水症状の改善に最適！

#### 経口補水液

汗をかいたときは**水分と電解水を補給**することが大切です。市販でも購入できますが、簡単に作れるので必要になったときには作ってください。

#### 経口補水液の作り方

湯冷まし1ℓに砂糖40g、塩3gを混ぜて溶かします。(お好みでレモンを加えても良いです。)

## 【野菜をたくさんたべましょう！】

8月31日は、野菜「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の日です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、私たちにとって重要な食べ物です。成人1人1日当たりの**野菜の摂取量の目標は350g**ですが、実際の平均は280g程度で、**約7割の人が野菜不足**ということになります。

350gとは、これくらいの量です。

生野菜は両手いっぱい3杯分

加熱したものは片手で3杯分



### ポイント

- ・加熱した方がかさが減り、食べやすくなります。
- ・様々な種類の野菜を取り入れることを意識しましょう。
- ・外食の場合、副菜などの小鉢がついているものを選ぶこともできます。

## 【献立紹介】ココアクリームパン

こどもたちに  
大人気のおやつです

### 材料 6個分

- ・バターロール 6個
- ・純ココア 4g
- ・砂糖 25g
- ・コーンスターチ 4g
- ・牛乳 60g

### 作り方

- ① 鍋に純ココア、砂糖、コーンスターチを合わせ、少しずつ牛乳を加えながら混ぜ合わせる。
- ② 鍋を火にかけ、かき混ぜながら沸騰させ、とろみがついたら火を止める。
- ③ バターロールに切れ目を入れ、冷ました②を挟む。



## 【今月の旬の食材】

### 《とうもろこし》

穀物としての乾燥コーンと、野菜としてのスイートコーン(未熟)の両方を食用としています。  
乾燥コーンは米、小麦と並ぶ三大穀物のひとつで炭水化物や脂質、たんぱく質を多く含みます。

#### ★栄養素

ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維など

とうもろこしの身を包んでいる皮に食物繊維が多く含まれています。

#### ★選び方

- ・ひげは茶色が濃く、**たっぶり**ついているもの
- ・皮は**緑色が濃い**もの

#### ★調理と組み合わせのコツ

茹でる、蒸す、焼くなど様々な調理方法があります。

#### ★保存方法

鮮度が落ちやすいため、購入したら**すぐに調理**する。  
すぐに食べないときは**茹でてから冷凍保存**する。



### ポップコーンはどうしてできる？

ポップコーンに使われているとうもろこしは「爆裂種」という品種を乾燥させたものです。非常に皮が硬いため、加熱すると膨らみポップコーンができあがります。普段食べているとうもろこし(スイートコーン)は品種が違いため、いくら加熱しても膨らみません。



とうもろこしの皮むきをお子さんと一緒に行うのも食育の一環となります。



## 8がつのこんだて

川崎市保育所給食参考

1・22(火)	2・23(水)	3・16(木・水)	4・25(金)	5・19(土)	7・21(月)
ごはん おからハンバーグ かぼちゃのバター煮 野菜スープ フルーツ 牛乳 サマースパゲティ	ごはん 魚の照り焼き きゅうりのおかか和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 パイナップルケーキ	ごはん ポークチャップ モロヘイヤのナムル 味噌汁 フルーツ お茶 肉味噌うどん	ごはん タンドリーチキン じゃが芋とピーマンのソテー トマト入りコーンスープ フルーツ 牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	ごはん 豆腐のチャンプルー じゃが芋の磯和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 スティックパン せんべい	ごはん 鶏肉の変わり焼き キャベツの海苔和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 しらすごはん
8・29(火)	9・30(水)	10・24(木)	12・26(土)	14(月)	15(火)
ごはん 豆腐の田楽 かぼちゃのサラダ 味噌汁 フルーツ 牛乳 黄名粉揚げパン	ごはん 魚の唐揚げ ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ 牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 夏野菜のカレー パイナップルドレッシングサラダ フルーツ 牛乳 茹でとうもろこし せんべい	ごはん 生揚げの土佐煮 彩り野菜のピクルス風 味噌汁 フルーツ 牛乳 カステラ せんべい	ごはん ひじきのコロケ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 フルーツ 牛乳 マカロニのあべ川	ごはん 豆乳ツナグラタン 甘酢和え 豆腐スープ 牛乳 おかかごはん
18(金)	28(月)	31(木)	17(木)お誕生会♪		
ごはん レバーの芝麻揚げ 三色おひたし チキンスープ フルーツ 牛乳 カステラ 胡麻入りビスケット	ごはん 豆乳ツナグラタン 甘酢和え 豆腐スープ フルーツ 牛乳 おかかごはん	ごはん 魚のムニエル マカロニの和え物 味噌汁 フルーツ 牛乳 ジャムパン	ケチャップライス 鶏の唐揚げ きゅうりの中華和え コンソメスープ フルーツ 牛乳 ジャムパン		

### 生揚げの土佐煮

(12日、26日)

高知県の郷土料理です。土佐名物であるかつお節を削ったものを野菜などとともしょう油で煮込みます。

◎発注の都合上により献立の変更がある場合がありますが、ご了承下さい。

◎午前中、乳児のおやつには牛乳が付きません。

◎フルーツはメロン、すいか、梨の予定です。