



キラリだより 8がつごう

令和7年 7月 31日発行

おひさまキラリ

豊川市千歳通4丁目1-4

電話 0533(56)2377

FAX 0533(56)2378

暦の上では大暑が過ぎ、一年のうちで最も暑い時期を迎えています。暑い毎日ですが、子どもたちは、元気よく登園しています。暑いのは子どもだけではないですね。大人だって暑いものは暑い！保護者の皆様、毎日暑い中お仕事、子育て、ご苦労様です。そして、お疲れ様です。キラリの職員も毎日、子どもたちの保育を頑張ってくれています。ご苦労様です。夏の厳しい時期だからこそ、頑張った分だけ、自分に休息というご褒美をあげたいですね。夏の休暇はゆっくりお過ごし下さい。そして、ご家族の時間を大切にお過ごし下さいね。さて、8月夏本番。キラリでは、プールでの水遊びに加え、夏ならではの遊びを取り入れながら、暑い毎日を充実させていきたいと思ひます。また、十分な休息と水分補給など、体調管理にも留意しながら、無理せず、ゆっくりゆったりと過ごしていきたいと思ひます。

※連絡事項は、このキラリだよりでお知らせします。ご不明な点などありましたら遠慮なく担任にお尋ねください。



連絡とお願い！

夏の食事について

暑い日が続くと、食欲が落ち、冷たいものや水分の取りすぎで、食事のバランスが崩れやすくなります。栄養が偏ると夏バテや、熱中症の原因にもなります。1日3回の食事をバランスよく摂取し、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食事のポイント

- ・朝ごはんを必ず食べましょう・・・1日をスタートするための大切なエネルギー源です。
- ・旬の夏野菜を積極的に食べましょう・・・夏野菜は、ビタミン類を多く含み水分補給にも役立ちます。夏野菜と相性の良い栄養素はビタミンBが豊富な食材で豚肉、マグロ、ウナギなどがあります。一緒に採ることで消化吸収を助けてくれます。また、緑黄色野菜のかぼちゃや人参はビタミンAが豊富で夏野菜と一緒に採ると抗酸化作用を高め、免疫力がアップします。他にも納豆、や卵はアミノ酸や良質のたんぱく質、ミネラルを多く含み夏バテで低下した体力の回復に役立ちます。
- ・食欲のない時は、クエン酸の豊富な食材や、ビタミンCやカリウムが含まれる、果物等を上手に摂取しましょう。保育園の給食献立にも、夏の時期は酢（クエン酸）を使ったメニューが多く登場します。さっぱりとした酸味が食欲をそそり、よく食べてくれます。旬の食材を上手に摂取しながら、暑い夏を乗り切っていきましょう。「食」は元気の源ですね。



8がつのおてい

- 6 (水) 保育園ミニ体験
- 8 (金) 交通安全指導日
- 11 (月) 山の日
- 12 (火) ~16日 (土) 希望保育日
- 19 (火) 身体測定
- 20 (水) 避難訓練
- 28 (木) 誕生会



9がつのおてい

- 2 (火) 保育園ミニ体験
- 10 (水) 交通安全指導日
- 15 (月) 敬老の日
- 16 (火) 身体測定
- 19 (金) 避難訓練
- 23 (火) 秋分の日
- 25 (木) お楽しみ会



9月は誕生児がいないのでお楽しみ会です。

※毎週金曜日は、お昼寝用具持ち帰りです



カフェ「キラリ」でほっと一息

皆様、本日開店しました。カフェ「キラリ」へようこそ。わたくし店長のKと申します。カフェ「キラリ」では「おひさまキラリ」の知られざる部分をご紹介します。皆様に「おひさまキラリ」の事をもっと知って頂きたいと考えています。今月ご紹介するのは、汽車のトピアリーです。隣家との塀沿いに汽車のトピアリーがあるのをご存じですか？気づきにくい場所にあるのでそういえばあったかな？と感じる方も多いのでは。駐車場隅の植木が汽車の形に剪定してあり、ライオンの運転手さんや、乗客の動物たちが乗っています。キラリ開園の折に保育園ならではの剪定にしたいね。と、元の形を生かしたデザインを職員が考えプロの庭師さんに形にしてもらいました。こうして7年目、立派な汽車になったというわけです。お時間のある時、是非お子さんと一緒に見て下さいね。豚のお客さんの名前を見つけたら、ご一報下さい。



キラリのおもいで



収穫のお手伝いしたの



餃子の皮のピザを作ったよ

