

8月 プレイルームだより

豊浦さくら保育園

梅雨が明けていよいよ夏本番ですね！

今月は、プレイルームの夏まつり会を予定しています！盆踊りの「右肩上がり音頭♪」の練習もノリノリの子ども達。おまつり本番が楽しみです。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けないよう体力づくりをしていきましょう。

今月の予定

- 8日(火) } ★プレイルーム
- 10日(木) } 夏まつり会★

- 22日(火) } プール遊び
- 24日(木) } 製作 シール遊び

- 29日(火) } プール遊び
- 31日(木) } クッキング(ロールサンド作り)
身体測定・誕生会

※朝、おうちでの検温をお願いします
※10時までの受付をお願いします



<8月のうた>

「南の島のハメハメハ大王」



プレイルーム夏まつり会

8月8日(火) 10日(木)はプレイルーム夏まつり会です。盆踊り・ゲーム・ヨーヨー釣り・焼きそば・フランクフルト・かき氷などおいしいものも盛りだくさんです。プレイルームのお友だちとお祭り気分を楽しみましょう！

※当日は、甚平や浴衣など着て来ていただくと気分も盛り上がるかと思います！
よろしくをお願いします。



熱中症に効く食べ物

暑い夏場は、こまめな水分補給の他、普段から熱中症予防のための栄養素の摂取を心がけましょう。

- カリウム** (バナナ・じゃがいも・干しひじき・ほうれんそうなど) …日常的に摂ることで熱中症にかかった時の回復力を高めます。
- ビタミン B1** (豚肉・うなぎ・のり・大豆など) …食欲不振解消、倦怠感を少なくする働きがあります。
- クエン酸** (レモン・グレープフルーツ・梅干し・食酢など) …疲労回復に効果を発揮します。