



7月 げんきっこだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月1日 中有馬保育園

例年よりも早くプール開きを行い、保育園の子どもたちは夏の遊びを満喫しています。今年も夏ならではの遊びと共に、酷暑でも楽しく過ごせるように室内での遊びも工夫し、暑すぎる夏を乗り切りたいと思います。

《玄関前 S 字スロープについて》

送迎時に、正門から玄関までの S 字スロープの塀の上を歩いているお子さんはいませんか？時々目にする光景です。転落や飛び降りたときに人にぶつかるなど大きな怪我になりかねません。幼児クラスでは、そんな行為をどう思っているのか、どんな危険があるかなど子ども達に意見を聞きながら、「塀の上には登らない」という約束をしました。保護者の皆様も、見かけた際にはぜひお声かけください。



《おしらせ》

★ 7月22日（火）～25日（土）
高校生のボランティアが入ります。
よろしくお願いします。

★ 地域の方のご厚意で、ひまわり組がジャガイモ堀りをさせていただきました。掘ってきたジャガイモは、ひまわり組の人気投票により、おやつ「フライドポテト」にし、みんなでいただきました。美味しかったです。

《おねがい》

★七夕の短冊をお子さん 1 名につき2枚ずつ配布します。お願い事を書いて、親子で楽しく笹の葉に飾り付けてください。

★安全対策のため玄関、門のカギの開閉は保護者の方が行うようにしてください。

よろしくお願いいたします。

日	曜日	《7月の予定》
1	水	
2	木	あそびの広場
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	七夕集会
8	水	親子でランチ
9	木	園医健診
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	親子でランチ
23	木	おはなし会
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

感染症の状況により、行事などの日程や実施方法が変更になることがあります。

●身体測定、防災訓練は毎月行います。

イラスト出典：いらすとや・メイト



子どもたちの様子～幼児クラス編～



今月は元気いっぱい幼児クラスの様子をご紹介します！

赤・黄色ちゅうりっぷ組（3歳児）



初めての幼児クラスになり、一つ一つの経験にドキドキ・わくわくの子ども達。4月は「ママと離れたくない～」とちょっぴり悲しくもなっていました。クラスの友達と一緒に毎日楽しく過ごす中で、「ねえ、一緒に遊ぼう♪」「今日は、〇〇して遊ぼうよ！」と互いに誘い合っています。

歌が大好きで、担任と一緒に歌って覚えた歌は、トイレでも、着替えながらでも、お庭でも、どこでも口ずさんでいます。時には、子ども同士で絵本やお盆をピアノに見立てて弾いて歌う姿も！（かわいい～♪）そして、絵の具も大～好きです！担任が絵の具の準備をしているのを見つけると「え！ぼく、まだやってな～い！」と慌てて駆けつけてくれます。

幼児クラスでのいろいろな体験を、毎回目をキラキラさせて楽しみ、そしてそれが子ども達の遊びにどんどん生かされていく…そんな姿がとても素敵で、担任は日々感動をもらい癒されています！

ばら組（4歳児）



ばら組のひろーい部屋になって、ますます遊びを発展させて盛り上がり、パワーアップした子どもたちです♪

6月から保育参加があり、お父さんお母さんと一緒に過ごしています。紹介の時に「わが子の一番頑張っていること」を聞いているのですが、真剣に聞き「ぼくも（わたしも）頑張っているよ～」「すごい～！」と反応する姿を見て、成長を感じました。

今は長縄跳びがブームです♪友だちが挑戦している姿を見て、「自分も頑張ろう！」と意欲的に参加する子も多く、回数を重ねて跳べたときに、嬉しそうに笑顔を見せてくれる姿はとてもキラキラしていてステキです♪

素直で、元気があふれていて、やる気がいっぱいな子どもたちと一緒に1年間たくさんすることに挑戦して、身体も心もぐんと大きくなってほしいなと思っています！

ひまわり組（5歳児）



「ひまわり組になるといろいろな挑戦が待っているよ！」と期待を持ってスタートを切り生活をしてきました。人数調べ当番で他のクラスを回り、その日の人数を書いてもらう事も板についてきました。

“園を代表してやる”という言葉にまっすぐに意欲を向けられる子どもたちは、プール掃除で力を発揮。黙々と汚れを落とす背中がとても頼もしかったです。近隣の畑からのお誘いで行ったじゃがいも掘りでは、持ち帰ったじゃがいもを希望のフライドポテトにもらいおいしく味わえ、乳児クラスから感謝をされて満面の笑みを向けていました。他にも、リレー・太鼓・のぼり棒・大縄跳び等の活動に挑戦しています。様々な挑戦もしつつ、異年齢や園内のお手伝いに気持ちを向け、頼られる事に年長児としての誇りを感じる心の育ちを嬉しく感じます。あと9か月をひまわり組として目一杯楽しんでいきましょう。



7月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月1日
中有馬保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。また、寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗します。食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。

熱中症の予防のために

暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。28（厳重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え室内で過ごしています。

★暑さを避けましょう

室内では… エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。

外出時には… 日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子をかぶりましょう。
気温が上昇する天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

★こまめに水分補給をしましょう

《熱中症の症状》めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など
◇重症になると… 意識消失、けいれん、からだが熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

食事

早寝・早起き

睡眠

- ・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、涼しい室内の環境を作りましょう。
- ・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。
- ・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



夏に流行りやすい病気について

ヘルパンギーナ

喉の奥に水泡ができるヘルパンギーナは夏に流行りやすいです。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴です。登園許可証は不要ですが、熱が下がり1日以上たち、食事がとれてからの登園をお願いします。

手足口病

手のひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発疹や水泡ができる病気です。お尻や皮膚の柔らかいところにできやすく痛みやかゆみを伴ったり、発熱したりすることもあります。また口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こすこともあるので注意が必要です。登園許可証は必要ないですが、熱が下がり、1日以上たって食事ができるようになってからの登園をお願いします。



プール熱

咽頭結膜熱といわれるアデノウイルスによる感染症です。夏風邪の一種で感染力が強く、唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、プールの中で感染するケースが多いようです。39度以上の発熱、のどの痛み、体のだるさ、結膜炎といった症状があります。登園許可証が必要な病気で、発熱、咽頭の発赤消失後2日を経過するまでは登園停止となります。

★7月の園医健診

7月9日（木）こども元気！クリニック
手塚先生が来園される予定です。

出典：メイト、いらすとや（イラスト）

7がつ きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月 中有馬保育園



旬の食材と献立



○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「**エジプトの王様スープ**」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調べ、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。



献立の紹介



○ ミートソース丼（新献立）

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラズカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



体格調査を行いました



保育園では年に2回、体格調査を実施しています。これは個々の子どもの発育を把握するためだけでなく、園の子どもたちの体格に合った給食提供を行うためです。

子どもたちの身長・体重・月齢から必要な栄養量を算出



献立や盛り付け量に反映！ しています。

保育園での
ごはんの配膳量
(7月～10月まで)

ひよこ	70g
あひる	70g
こあら	80g
うさぎ	90g
ちゅういっぴ	90g
ぼら	100g
ひまわり	110g

保育園では、各クラスの子どもの体格から必要な栄養量を計算して盛り付け量を設定しています。

個々に体格は違うので、完食できたから良い/悪いではなく、その子に合った量を食べられていることが成長する上で大切と考えています。

保育園ではクラスで、1人1人が食べられる量に調整をしています。



個々に合わせた食事量は難しいですが、幼児期までのお子さんは身長と体重が成長曲線のカーブに沿っていることが適正量を食べられている目安になります。

収穫物を



味わっています

春に園庭に植えた野菜たちが少しずつ実ってきました。6月下旬にはちゅうりっぷぐみの子どもたちが早速おいしく味わいました。



収穫したなすといんげんに子どもたちは…

つるつるだ～

あまいにおいがする！

日々園庭で育ちを見守ってきた野菜は、おいしさもひとしお。

これから夏にかけていろいろな野菜の収穫を予定しています。お楽しみに！

イラスト出典：いらすとや