



社会福祉法人真会 相馬こども園

園だより



社会福祉法人 真会 相馬こども園

〒036-1504 弘前市大字紙漉沢字山越 8-14

TEL 0172-84-3103 FAX 0172-26-6355

HP <http://www.makotokai/> MAIL soumako@makotokai.or.jp

水遊び、泥遊び、夏野菜の収穫、夏祭りなど、夏らしい遊びやイベントが満載の時期が到来しました！夏に出会う様々な感動体験を通して、心も体もよりたくましく成長することでしょう。その反面、夏の暑さや疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理には十分気を付け、みんなでこの時期ならではの遊びを思いっきり楽しみたいと思います。

-工藤 陽子-

お知らせ

運動会の練習が始まりますので、動きやすい服装で登園してください。また、汗拭きタオルのご用意をお願いします。

8月から新しいお友達4名が仲間入りしました。どうぞよろしくお願いします。

8月の行事予定

- 2(金) 相馬地区ねぶた運行参加(ぞう組)
- 6(火) 体操教室
- 7(水) 避難訓練
- 9(金) 大掃除
- 18(日) 相馬地区体育祭(ぞう・ぱんだ組)
- 19(月) 英語教室
- 21(水) 誕生会・職員会議
- 28(水) 運動会総練習
- 30(金) 相馬地区敬老会(ぞう・ぱんだ組)



★9月の予定★

- 7(土)運動会
- 14・15(土・日) お泊り会(ぞう組)を予定しています。

～食育だより～

『夏バテを予防しよう』

夏になると子どもも大人も起こりうる“夏バテ”。夏バテを予防するには、

- ① 朝からしっかりご飯を食べる。(一日三食)
例えば汗をかいたときは汁物で塩分を摂り、食欲がない時はスパイスのきいた栄養満点のカレー等を食べるとよいでしょう。
- ② こまめに水分補給を行う。
ジュースではなく麦茶など、一日体重1kg当たり90～100mlが必要です。
- ③ 元気に遊ぶ。 という、この三つが大事です。
これらのことを踏まえ、ぜひご家庭でも夏バテ予防をして元気に暑い夏を乗り越えましょう。

