

かしの木広場

富岡市地域子育て支援拠点事業・子育て通信 2025 年 7 月 NO. 275

かしの木保育園
富岡市黒川 64
TEL63-4215
FAX67-1360

園庭開放
8/30~11/30(月~金)
名額が残りすので
2階の事務所に声と
掛けた下さい。

夏が来るよ

夏の遊びをたっぷり楽しんで
たくましい体をつくりましょう

石のめそび 水のめそび
 とろくに プール

この時期にしか
出来ない
大切な遊びです

体中を使い、五臓をフルに使って遊ぶことで、
脳を刺激し、股を育て、皮も丈夫になります。
自律神経の働きや免疫力も高めます。

1-ルは水着也
綿は、入乙也

用して
side
1/4 (金) 砂漠状、加速の
1/6 (金) 水溜り、ゲル座
おやみずきいふ
1/3 (金) おれ(ほう) 1/5 (金), 1/3

かしの木の園庭は
本陰がたくさんあります。
水、砂遊び、たのび楽しむ子

似さん利用して
Funds

7/10 沖縄の踊りを楽しもう

非情の歴史を人々に示すため、明かに
豊か文化が息づいている沖縄
明の力強い踊りを親子で楽しめ
在園児と一緒に見て 9.30に
センター集まり

$\frac{1}{2}$ 枚のタネを作る

夏の風に涼しげに揺れる笹の葉に
短冊=願いを込めて吊し孔は
舟形、足形など、飾りもいろいろ。

7/8(4) キラキラボトム作ろう

不(能)合(作)之(作)用

発せし作來の如くか？
 詩をすべし、きかぬを
 切すべし、しん好を棄てて
 其の、その如くは
 最、實に、さういふ食料

6月(戌)のあそぼうの日の事ですが、やはりこの夏のきゅうりを初めて収穫しました。
葉の向からきゅうりを見つけて手をつかると、「いたい」とお母の手で
はなれました。その子と母の顔を見ればお母さんが「大丈夫だよ新鮮
なんだから」と嬉しそうに声を掛けました。
「ほんとに、夏のきゅうりはレバがあのなんだから、じやあ
この辺持てとてお母さん」とお母さんの声掛けにあおと
痛いけど、取りたくて、お母さんと一緒に収穫しました。
収穫したきゅうりは庭で煮た後、セーターで巻いて
その場で切れて、塩をふり、お母さんが食べました。
収穫したきゅうりとその夏のきゅうりの味が子ども達
7月予定の車に刻印していくのだから嬉しいですね。

右の如く、園内見学の希望の者
 にお電話下さい
 ・駐車場は猪で草園⑤をご利用
 下さい。道路カーブの路肩は
 駐車しないで下さい。

園庭開放 (月~金) 8:30 ~ 17:30				
月	火	水	木	金
	ひよこ広場 9:30~12:30 08~	たんぽぽ広場 9:30~12:30 1時前後~		たんぽぽ広場 9:30~12:30 1時前後~
	1 沖縄の踊りも (全国) 楽しもう (親子組)	2 七夕飾りも作ろう (全国)	3 園庭開放	4 砂遊び 水遊び
7 園庭開放	8 赤ちゃんとあそぼう ふれあいやみん? キラキラボールも作ろう	9 園庭開放	10 園庭開放	11 冷やし作って 食べよう (全国) (親子組)
14 園庭開放	15 赤ちゃんとあそぼう 赤ちゃんと触れあふれあいま 球遊び水遊び 身体がぶる	16 水遊び プール遊び おやつすくいあそび やってみよう	17 園庭開放	18 イシャッ染めよう (全国) (親子組) 参加費 100円
21 海の日	22 食べ物の大切さもある 誰れ食土楽しもう (親子組) 講師 鈴木千鶴子さん	23 赤ちゃんとあそぼう 砂遊び 水遊び プール 製作 おやつ作りなど	24 園庭開放	25 水遊び プール遊び
28 園庭開放	29 赤ちゃんとあそぼう 赤ちゃんと触れあふれあいま 球遊び水遊び 身体がぶる	30 水遊び プール遊び	31 園庭開放	

- ・都合により変更する事があります。
- ・合同などの年令も対象の日です、年令に満たない子供が合同以外の日も利用できます。
- ・予定していた外遊が、雨などの場合、室内遊びを楽しめます。

子育己相談

毎週 ④ 5 金 10-00 9 12-00 (他も 瀬崎司)
予育て中の欲みや心配な事に保育士や看護師が
相談に乗ります。気軽にお願い下さい。

7/18(金) Tシャツ染めよう

おに染めの染料を使いずの、濃く
薄くとおのの色合いに染しめず。
しなが染まるので模様を染しめず。

○持物・白、白のTシャツ・
※新しいものは僕のものを着て
・バツ・立手袋・
○参加費・大人Tシャツ1枚分 100円
・子どもTシャツ1枚分 100円


 7/4(金). 9/16(水)は都立に
 お願ひ マスクの着用につき
 授乳衛生面に配慮
 して休養代休が漸

1/22(水) 食の文化好きと前2名
前食の楽しもう (青字)

講師 鈴木千鶴子氏—管理栄養士—

いっ頃からじつは食料をいれたいの？
食料の割合、態方、どうしたら食べてくれるの？
毎日作るの大変と察している方もいるかと思ひます。
離乳食から家族共々おおいに食らう食の語を
していきます。“作とびと食”^カ“食を育て”^カ食事
作と食に於いていのか、お母さんで学ばないといふ
試食があります。家々使っているスプーン、器を揃えて
下す

8 | 12:00でエンターを終了して頂きます.

これら個人の判断にお任せ致します。おそれの消毒
も致します。也、7月12日30分終了とせしめ置きます。
下野身堂の後の7月12日午後参り下す。

暑い夏を乗り切りましょう！

体内水



トマト (ナス科ナス属)

[能力]

解号 滋養 精神安定 消化不良

こんな場合、こんな子どもと大人に

- 夏バテの予防・解消（日射病や熱中症の予防・回復）に。
暑さによる発汗、食欲不振、発熱、便秘、日焼けや乾燥による肌荒れがあるときに。イライラなどの精神不安、ストレスによる胃痛、高血圧、不眠に。
- 子ども：夏バテしやすい、汗をよくかく、暑いと興奮しがちで落ち着かない、暑いと寝つき悪くなる子。
- 大人：暑いとイライラなど精神不安になりやすい、夏の肌ケアをしたい大人。

小鮎ちふみさんの
子ども養生通信



とよか・ちかみ 福原真由美。25歳でがんを患い、胃のほとんどを切除。食をじじの暮らし方と生き方を奪い戻そうと、養生法を学び、墓参り、自然に帰した生活を続けたりを、がんの再発はない状態で「じじく風土」を営み「食所担当」としてレシピ提供や養生法などをしている。国際交流基金助成。1児の母。「トマト」は、はじめて育てた野菜。はじはそうなほど苦悶したトマトの味は格別です!「小都さん <http://kotuna-fact.com/>

汗をかいたらトマトを

7月は盛夏の時期。梅雨と相まって高温多湿で、何もしていても汗をかきます。とくに、子どもや屋外で作業する大人は、体温を下げようと汗がたくさん出ます。この汗とともに消耗するのが津液や血の源の「潤い」です。潤いが不足すると、汗や尿を通して熱が排出できず、体温が上がりすぎたり、血が濃くなり流れが低下し、夏バテなどになります。と中医学では考えられています。授乳中の方も汗をかきやすいので、潤い不足による貧血が起こりがちに。

そこで食べてほしいのが、夏に
わさわさと葉を広げ鈴なりに実る
養生野菜、トマト。潤いを補給し、
熱を排出し、からだを冷やします。
食べ方は、生なら冷やさず常温で。
夏バテや冷えがあるときは、消化
しやすいよう温製で。

じつは農家になりたての頃、夏の
農作業で汗をかき、軽い熱中症や日
射病になって、夏バテでダウンする
ことが。一方で、同じ畑であそんで
いる息子には、なぜか疲れ知らず。不
思議に思い観察していると、あそび
の合間に完熟トマトをつまみ食い！
これだと思い、休憩時に常温のトマ
トを食べたり、トマト料理をつくる
ようになると、いつの間にか夏バテ
が解消されたのです。汗で失われた
潤いがトマトで補給された、と気づ
きました。汗をかきやすく、夏バテ
しやすい子や大人におすすすめです。

無駄なくたのしむアイデア

トマトの味噌汁で熱中症対策

夏に、お茶や水で水分補給するだけでは潤い不足に。さらに、冷たいものは、胃腸や内臓の働きを低下させ、食欲不振、熱中症、夏バテを引き起こします。そこでおすすめなのが「トマトの味噌汁」。温かな味噌汁はからだを冷やさず、味噌とトマトで、汗で失われたタンパク質や塩分、ミネラルなどが補えます。トマトの酸味は過剰な発汗を抑える働きも。朝、昼、夕と分けて摂るといいでしょう。

材料（適量）

- ・だし汁（しいたけと昆布）…適量
- ・トマト…適量
- ・味噌…適量

つくり方

だし汁に、食べやすい大きさにカットしたトマトを入れ、ひと煮立ちさせ、味噌で味を整える。



ご飯とみそ汁の朝食で
水分と塩分をしっかりと補給を

茶わん(杯分(約150g)のご飯を食べると
90gの水が求むる分です。

野菜は80%~90%が水分だそうぞ。

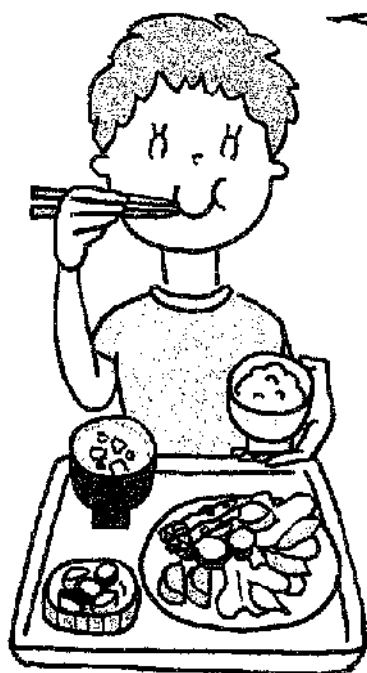
野菜たっぷりのおかずを食べると

さらに水分をしっかりと与える。

具だくさんの汁を飲み、水分に

加え、塩分を補給できず、

熱中症対策にぴったりの飛車.



ひろばの煙のヒュートの実が
決火なつてさました
赤くなられたおで
食やもうね