

# 釜保育所だより

No.101. 2025.8.1 発行

社会福祉法人なかよし会（指定管理者）石巻市立釜保育所

住所：〒986-0858 宮城県石巻市三ツ股3丁目1-1

TEL：0225-24-6113 Fax：0225-24-6114

HP：kamahoikusyo.com

Mail：kamahoikusyo@bz04.plala.or.jp



保育所で子ども達が育てている野菜がぐんぐん成長し、収穫の時を迎えています。きゅうり・なす・人参・トマトも、毎日の水かけを欠かさず行っていた子ども達。収穫した野菜が給食で提供されると、苦手と思っていた野菜も「食べてみる」と言い出す子が増えてきました。夏野菜と聞くと好き嫌いが分かれています。食育を通して食べてみようかなという気持ちの芽生えを大事にしています。

カラス対策をしたスイカも少しずつ大きくなり、子ども達はいつ食べられるかと毎日大きさを確認し楽しみにしています。

## ★フール遊び・布団敷はおまかせ！！ぱんだ組★



プール日和が続き、毎回色々な技に挑戦しながらプール遊びを楽しんでいます。日増しに上達が見られバタ足や背泳ぎをしようと「みてて」の合唱です。お昼寝用の布団敷も始めました。「みんなの分もする！」となった日は「ありがとう」と言われ嬉し恥ずかしなぱんだ組の子ども達です。

## 子どものつぶやき

★お泊り保育にて…

子「どこの駅でおるんだっけ？」

保「浦宿駅だよ」

子「え？原宿？」



★所庭での一コマ…

子「みてみて！タンポポのはなげ！」

保「…わたげだね(笑)」



## 暑さに負けない体づくりをしよう



毎日暑い日が続く、夏バテや熱中症対策が必要です。特に子どもは大人に比べて体が小さく、暑さの影響を受けやすいため十分な注意が必要です。

水分補給と適度な塩分補給も必要となります。脱水症状を引き起こさないようにと一度にたくさんの量を飲んでもうまく体内に吸収されないため、こまめに飲ませることが大切です。尿をチェックして色が濃い場合は水分不足の印だそうです。

★ジュースではなく「水」やミネラル分の入った「麦茶」が好ましいです。また衣服の調整も大事です。ロンパースは熱がこもりやすいので注意してください。



## なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大事なの？

子どもの健全な生活・成長には、睡眠と朝食はとても大事だと言われています。

・早寝…子どもの脳や体の成長に欠かせない。新しい知識が定着される。

・早起き…脳が目覚める。

・朝ごはん…脳と体を動かすためのエネルギー。体温が上がり脳と体の動きが活発になる。

睡眠は短すぎても逆に長すぎても良くないそうです。そういった意味で「適切」な睡眠が大事です。

早寝・早起きでしっかり朝ごはんを食べ、

丈夫な体を作っていきましょう！



## ～8月の行事予定～

19日(火)避難訓練

26日(火)誕生会





# ★5 歳児 お泊り保育★



お泊り会スタート!

7月4日(金)~7月5日(土)



出発前にみんなで記念撮影★



「蒲鉾本舗 高政」で工場見学

石巻駅を出発!



「コバルトーレ女川」の選手とのサッカー教室



朝食作り



作っておいたきゅうりの浅漬けと  
みそ玉でみそ汁を作って食べました

「女川温泉ゆぽぽ」でお風呂  
展望台にものぼったよ



一晩離れた  
おうちの人  
との再会



ささかまの手焼き体験!



★夜のお楽しみ★



謎を解いて宝物探し★



楽しかったお泊り保育の描画

みんなで電車に乗っている



お友だちとランタンを持って  
うさぎ組に行った。暗かった。



サッカー教室で友達と同じ  
チームになり楽しかった。



絵からもとっても楽しんだ  
様子がうかがえました。