

# えんだより July 7

びわこきららこども園  
 ■TEL : 077-547-0774  
 ■FAX : 077-547-0773  
 No.③ 平成30年6月29日

7月の  
しつけ  
カレンダー

甘いものは  
食べない のまない

間食はなるべくやめる キャンディ、チョコレート、ジュース、アイスクリームなど 甘いものは食べない、のまない 野菜、果物、海藻、小魚、梅ぼしなどを、しっかり食べる 三度の食事は、時間を決めてしっかり食べる

暑い夏がやってくると、またまたジュースやアイスクリームなどの冷たいものがほしくなります。糖分の摂りすぎによる害は、いまさらいうまでもありません。ある学者によれば、糖分断ちによって、自閉症や登校拒否をもなおすことができるという説もあるほどです。

いったい私たちの人体に必要な糖分とはどのくらいの量なのかというと、大体その人の体重にgをつけた半分ぐらいといわれています。20kgの子どもであれば、10gが1日に必要な糖分であり、20gを超えると糖害があらわれます。

ところで代表的な食品の糖分の含有量を示すと、おおよそ次の通りです。

角砂糖1個4g、スプーン1杯の砂糖で5g、450gのアイスクリームで12g、同じくチョコレート30g、ショート・ケーキで10gというのが目安です。

中でも清涼飲料水は要注意です。100mlあたり10g程度とかなり多くの糖質が含まれており、ペットボトル飲料の普及とその手軽さから、知らず知らずのうちに過剰な糖分を摂取するおそれがあるからです。清涼飲料水の過剰な摂取は、たとえば炭酸飲料

だけで満腹になるなど食物の正常な摂取も妨げます。

しかも、おやつに甘いものを常食していると、当然のことながら、食事が進まなくなります。成育に必要な栄養は、たのしい食事によって身につきます。その大切な食事が食べられないでは、糖害と相まって、健康なからだが育ちようもありません。三度の食事はしっかり食べさせるためにも、甘味のおやつはやめてください。



		7月の園行事	
		乳児	幼児
1	日	休園	
2	月		
3	火		英語 リトミック(5歳児)
4	水		散歩(3歳児) 体育(4・5歳児)
5	木	体育(2歳児)	体育(3歳児)
6	金	七夕の集い 保護者委員会 17:30~	
7	土	土曜保育	
8	日	休園	
9	月	お誕生会	
10	火		身体測定 英語、リトミック(5歳児)
11	水		体育(4・5歳児)
12	木	体育(2歳児)	体育(3歳児)
13	金	避難訓練 身体測定	リトミック(3・4歳児)
14	土	土曜保育	
15	日	休園	
16	月	海の日休園	
17	火	安全の日	
18	水		英語
19	木		
20	金	1号認定園児1学期終業式	
21	土	夏祭り 16:30~ ※土曜保育なし	
22	日	休園	
23	月		
24	火		
25	水		
26	木		
27	金		
28	土	土曜保育	
29	日	休園	
30	月		
31	火		

## ●8月の予定

- 3日…H31年度新入園児募集説明会 10:00~
- 6日…H31年度1号認定願書受付開始 10:00~ ※8日まで
- 13日…家庭協力日
- 14日…家庭協力日
- 15日…家庭協力日
- 16日…家庭協力日
- 29日…個人懇談会13:30~15:30
- 30日…個人懇談会13:30~15:30  
水遊び終了
- 31日…個人懇談会13:30~15:30

## みんな集まれ!きららの夏まつり!!

7/21(土) 16:30~18:30

今年度も楽しい夏祭りとなりますよう、企画をしております。きらら会の役員様がお声かけくださり、たくさん保護者様もお手伝いいただき大変助かっております。

昨年から取り入れております、滋賀県発祥の盆踊り『江州音頭』を今年も踊ります。ホームページで動画を流せたら……と検討もしております。ぜひ皆様ご参加ください。

## お盆期間の家庭協力日について

8/13(月)~16(木)

8/13~8/16までは家庭協力日となっております。職員の研修と休暇の調整もありますので、可能な限り家庭での保育をお願いいたします。この期間は給食とおやつ・お茶は持参です。また合わせて、8/17の出欠状況も把握させていただきます。

7/2(月)に手紙が配布されますのでご確認の上、用紙を提出してください。1号認定の方はこの期間の預かり保育はありません。

家庭協力日の保育を希望される方は就労証明が必要になりますことをあらかじめご了承ください。

## 「子育て支援」園庭開放のお知らせ

子育て支援事業の一環として、毎週土曜日の9:00~12:00の間園庭開放をしています。

当園に在籍でない方のご参加も歓迎いたします。事務所に備え付けている名簿に必要事項をご記入の上、以下の点を守っていただき、楽しくご利用ください。

- ①必ず保護者同伴でお越しください。
- ②怪我や事故、物品の破損について、園では責任を負いかねます。くれぐれも気を付けて遊んでください。
- ③小学生のお子様はご遠慮ください。
- ④土曜保育の子どもたちも使っております。ご了承ください。

## 職員異動のお知らせ

ご連絡が遅くなりましたが、6月に以下の職員異動がありましたので、お知らせいたします。

- 着任  
篠原千佳子…6月1日より「うさぎ組」担任に着任
- 退職  
阿部弘美……「うさぎ組」担任、6月15日付で退職