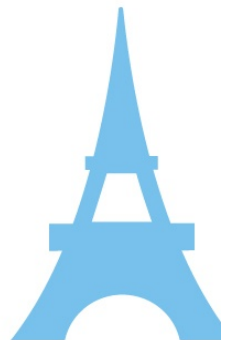




# ベベ通信

2025 年 8 月





毎日暑い日が続いていますね。そんな暑さの中でも子どもたちは、水遊び等夏ならではの遊びを楽しんでいます。こうした活動は開放的になれる為、どの子も表情がいきいきし、ダイナミックに遊んでいるのが印象的です。8月も工夫を凝らしながら熱中症や安全面に十分配慮しながら過ごしていきたいと思います。



### 今月の予定

15日（金）身体測定  
18日（月）健診  
19日（火）避難訓練  
9/1日（月）引き渡し訓練  
詳細は後日配布します。



新しいお友達が増えました。楽しく遊びましょうね。



ベベフェス ご協力ご参加いただきありがとうございました。

いつもと違う雰囲気になっぴり戸惑いながらもパパやママと一緒に楽しい時間を過ごせていただいたかと思います。どの家庭も皆「笑顔」で、私たちもとても嬉しかったです。また子どもたちからも「また やろうよ」との声があり、ベベフェスで使ったたこやきのゲームをだすと、たこやきを袋に何個も入れたり、ゲームと同じようにお玉ですくったりと、夏祭りの余韻を楽しんでいる子どもたちです。







## 七夕

七夕の日に向けて、笹の葉に短冊を飾りました。自分の短冊を飾ることができると嬉しそうにしていた子どもたち。友だちが飾っている所を興味津々に見る姿もありましたよ。



七夕の日の昼食、午後おやつは、特別メニューでした。昼食は星型のにんじんが入ったカレーや星型ポテト、お星さまスープ。午後おやつは星型のすいかが入ったたなばたゼリー。子どもたちは大喜びで、昼食・午後おやつとたくさん食べていました。





## 水遊び

暑い日が増えてきて、今年も水遊びが始まりました！

チューブ型の容器やコップ等に入水を入れ、お皿に移したり、アザラシやひよこの玩具を泳がせたりとそれぞれの遊び方で水遊びを楽しんでいます。



コップやお皿に水を入れて、ジュースや食べ物に見立てて、保育者や友達と一緒にままごとを楽しむ姿もありました。

また、噴水マットを用意すると、大喜びの子どもたち。噴水を全身で浴びたり、水が溜まっている所に足を入れたりして気持ちよさそうにしていました。

引き続き暑さは続くため、こまめに水分補給を行いながら、今月もたくさん水遊びをして楽しみたいと思います！



お忙しい中、ベベフェスにご参加いただきありがとうございました。初めての行事、普段と違う雰囲気緊張する子どももいましたが、もぐらたたき、たこやきはこび、ヨーヨー、からあげの各コーナーで楽しんでいる姿や喜んでいる姿を見ることができたり、保護者の方同士の交流が取れたり充実した時間を過ごすことができました。





梅雨も明け、刺さるような日差しが続いていますね。大人も子どもも滅入るような暑さを乗り切るためにしっかり季節と食事や休息をとって、元気に夏を過ごしましょう！

## 夏野菜クイズ

夏に旬を迎える食材には水分やミネラルがたっぷり含まれているものが多いのが特徴です。特に夏野菜は夏バテ防止に効くビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養が豊富で、たくさん汗をかく時期に必要な栄養素を補うことができます。ここで問題です！答えは逆さにしてご覧ください。

- ① きゅうりはギネス記録にのっている野菜です。その記録とは？
  1. 世界一カロリーが低い野菜    2. 世界一栄養がない野菜    3. 世界一トゲが多い野菜
- ② オクラにはチクチクした毛が生えています。それはなぜでしょう？
  1. 実が冷えないようにするため    2. 虫がつかないようにするため    3. 理由は分かっていない
- ③ 江戸時代、なすは意外なことに使われていました。それはなんでしょう？
  1. 歯磨き粉    2. 文字を書く墨の材料    3. 水虫の治療薬



- ① 1. 世界一カロリーが低い野菜  
実の95%以上が水分のきゅうりは世界一カロリーが低い野菜です。低カロリーですが、カルシウムやビタミンCなどは豊富に含まれています。
- ② 3. 理由はわかっていない  
植物の不思議はまだたくさんあります。
- ③ 1. 歯磨き粉  
なすのヘタを黒くなるまで焼き、粉にして歯磨き粉のように使っていたようです。

## 水分補給をしよう！



熱中症予防のために、こまめな水分補給が大切です。園では、お茶やスープを通して無理なく水分がとれるようにしています。

## 旬の野菜・果物



野菜：トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、オクラ、かぼちゃ、モロヘイヤ  
果物：すいか、メロン、もも



## 世界の料理を楽しもう！

8月の世界料理はアフリカ料理、郷土料理は岩手県の献立を取り入れています。

- ・ムサカ(ギリシャ・アフリカ周辺)：なすとトマトのグラタン風
- ・ジョロフライス(西アフリカ)：カレーペーストの炊き込みご飯
- ・すき昆布の煮物(岩手)：昆布と野菜の煮物



味付けは子ども向けにアレンジし、辛味は使わず、親しみやすい味にしています。





連日猛暑が続いております。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になったり、なんとなくすっきりしない日が続くこともあると思います。活動と休息のバランスをとり、健康で元気に過ごせるよう配慮していきたいものです。

## 暑さの夏に注意したいこと

脱水・暑さ	虫刺され（特に蚊）	汗疹（あせも）
<p>子どもは遊びに夢中になると、自分から水分を摂取することを忘れがちです。特に0歳児、1歳児はまだうまく伝えられないので、大人側がこまめに水分摂取を働きかけましょう。</p> <p>麦茶やお白湯で、糖分の多いジュースなどは水分代わりにはなりません。</p> <p>暑い場所で長時間過ごすのは避け、屋内や木陰などの涼しい所で休憩をとるようにしましょう。</p> <p>園でも気温が高い日は、散歩や外遊びは控えています。</p> <p>専門家によると 外気温が30度の時に、アスファルト舗装の地表温度は55℃になっています。気温が40℃になればアスファルトの方は65℃を超えるでしょう。</p> 	<p>肌を露出していることの多い夏は蚊に刺される機会も多くなります。かゆみが強く、かきむしったりして皮膚症状が悪化しそうな場合は、かゆみを抑える作用のある抗ヒスタミン剤入りの軟膏を患部に塗り、とびひやアトピー性皮膚炎に発展するのを予防します。</p> <p>メントールなど、刺激のあるものが含まれているかゆみ止めは、刺激が強く、かぶれる場合もあります。</p> <p><b>刺されないために蚊の産卵を防ぐ</b></p> <p>庭では、植木鉢の受け皿は使用しない、水の汲み置きはしないなどし、こまめな水やりで対応しましょう。</p> <p>雨よけのシートをかぶせた場所は、排水を良くし、水の溜まる窪みを作らないようにします。</p>  <p>悪化する場合には皮膚科受診がいいですね。</p>	<p>汗をかいたままで着替えずに放っておいたりすると、汗の出口である「汗管」という管がふさがれて詰まってしまい、皮膚が炎症を起こして、かゆくて赤いブツブツができます。</p> <p>また、急に日焼けしたり、高熱で大量に汗をかいた後にも、小さな水疱のようなブツブツが出ることがあります。ほおっておくと、汗の出口がふさがれるので、体に熱がこもりやすくなり、熱中症の原因にもなりますので、早めのケアが大切です。</p> <p>発汗を抑えるパウダー類は、皮膚を乾燥させた状態に保つ点では良いのですが、<b>使用後にさらに汗をかいて放置してしまうと、汗の出口をふさいでしまうので、かえって症状を悪化させる場合があります。</b></p> <p>まず、汗を洗い流すことが一番！こじれる前に、受診することも大事です。</p>

ベベ・ア・パリ保育園東上野

台東区東上野 3-8-7 矢ロビル1階

03(5826)4421