

おひさま広場

2025年 7・8月合併号

子どもたちは、暑さなんのその！汗ばっしょりになり、水あそびでずぶ濡れになりながら、保育園の子たちは楽しんでます。おひさま広場でも、水曜の午前中水あそびを楽しんでいます。(着替え 帽子 全身が拭ききれずタオル 濡れたものがいれられる袋 大くも子どもも水分)を忘れずに!!

熱中症にも気を付けて、外あそびも楽しんでいきます。

広場・園庭開放のみです!!

車庫から、暑い日は、フランク、あべり台、三輪車、鉄棒等ものすごい暑さになります。また、水たまりも時間がたつにつれ、高温になることがあります。必ず大人が確認してあげてください!!

2025年 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			0歳	1・2・3歳		
		1 たんぽぽ⑤	2 ampmともに おもちゃ作り	3 水遊びの おもちゃ作り	4 水遊びの おもちゃ作り	5 園庭開放 お休み
6	7 amあおぞら広場 pm妊婦さんの広場	8 たんぽぽ⑥	9 am 水あそび pmふれあい遊び	10 水あそび	11 水あそび	12 園庭開放
13	14 園庭開放	15 園庭開放	16 am 水あそび pmふれあい遊び	17 水あそび	18 水あそび	19 園庭開放
20	21 海の日	22 園庭開放	23 am リズム誕生会 pm 体操・計測	24 リズム 誕生会	25 水あそび	26 園庭開放
27	28 園庭開放	29 園庭開放	30 am 庭あそび pmティータイム	31 水あそび		

水曜日は這える子はamへ、まだ這わない子はpmへ遊びに来てね!
※広場の活動については、予定が急遽変更になる場合があります。HPも見てください。

高崎市倉賀野町194

おひさま倉賀野保育園

HP QRコード

TEL(027)347-0441

(子育て支援センター)

(027)346-3899 (保育園)

http://ohisamakuragano@gmail.com

7/2(水)
3(木)
4(金)

水あそびのおもちゃ作り

水pmは、センサーバック

amは、水金糸包

木、金は、バケツorペットボトルのおもちゃを作ります。

ある人は...

水am-木、金の人... のみヨーグルトサイズのものを
ペットボトル、大きいペットボトル(バケツ)
どれも工場のせわらかいのはNG

水pm... なかに入れたいもの、広場でも用意あり

それぞれが、こね作りしたい!!というものを作りたいと思います。ビニールテープを見て穴あけて...
複雑な作りかたは、ぜひもってきてもらえると助かります。

◆年齢ごとの広場

午前の活動(水～金)

9:30～11:30

午後の活動(水)

13:30～15:30

◆ランチタイム

(水～金)広場終了後

11:15～12:15

おにぎりやお弁当を作って持ってきてね。
(車は園庭前の砂利の駐車場の枠取りに停めてください。門に遠い方から停めてください。)

◆園庭開放(月～土) 9:30～11:30

※利用者名簿等記入(センターの掲示板へ)

◆オープンフロア(活動のない月火木金)

9:30～11:30

14:00～15:30

◆電話相談(月～金)

13:00～16:00

◎持ち物◎

帽子、着替え、タオル(水曜PMはバスタオル)

名札(初回配布)、おむつ替えシート、

お茶(ジュースは持っていないでね)等

現在、基本的には予約制ではありません。(場合により予約が必要な場合があります。)

利用する方は、問い合わせ下さい。

7/7(月) 清空広場

9:30～11:30

目黒集会所で出前広場を行います。
この日は、丁度七夕!!七夕飾り、あちち飾るものを作りたいと思います。もちものは、いりません。
作りたい人は、10:00までに来てね!!

14:00～15:30

妊婦さんの広場

ホースを使った手作りおもちゃを作りたいと思います。

7/3(木)までに申し込んで下さい



たんぽぽ 9・10月コース

7・8カ月の親子を対象とした赤ちゃんと遊ぶ。全6回、仲間づくりをしながら学ぶ。食育の会には、試食もあります。12組程度、予約制です。

小学生のつどい

この日は、おひさま広場はお休みで、小1～小3の子限定で各定員25組で行います。今年は、1日にして、水あそびやまが玉作りを予定しています。
※申し込みは、7/15(水)～月々金(12:00～16:00)

8/29(金)
14:00～

身体調和支援

一生使う身体!気持ちよく動かそう。生活しやすい体になるために、子どもの緊張(筋肉や関節の緊張)をゆるめられるようなマッサージを学んでもらいます。定員14組程度

講師: 伊藤 純子 SVAマスタートレーナー

参加費 100円

持ち物 バスタオル、ハンドタオル
ハンカチ(タオル生地NG)
普段使っているタオル

申し込み 7/22(水)スタート

2025年 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			0歳	1・2・3歳		
					1 広場はお休み 園庭開放	2 園庭開放
3	4 園庭開放	5 園庭開放	6 am 水あそび pmふれあい遊び	7 水あそび	8 小学生のつどい	9 園庭開放
10	11 山の日	12	13	14	15	16
			お盆のため、広場・園庭開放はお休み			
17	18 園庭開放	19 小学生のつどい	20 am リズム誕生会 pm 体操・計測	21 水あそび	22 リズム誕生会	23 園庭開放
24	25 園庭開放	26 園庭開放	27 am 室内あそび pmティータイム	28 庭あそび	29 am 庭あそび pm身体調和支援	30 園行事の為 お休み
31						

全年齢対象 園庭開放(月～土) 9:30～11:30

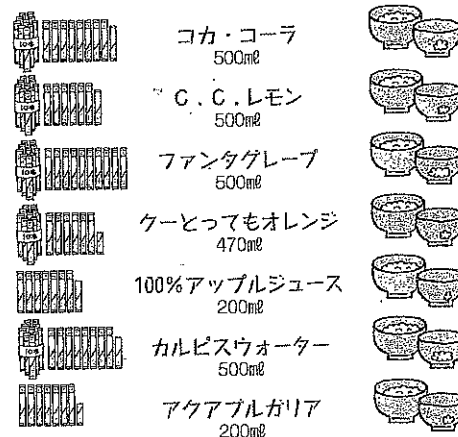
土曜日はお庭にいる職員に声をかけてね。

清涼飲料 中身を知って適切に

清涼飲料は、清涼感のあるおいしい飲み物です。
自動販売機やコンビニエンスストアの増加とともに、
いつでもどこでも買える、飲めるものになりました。

甘い清涼飲料

1本3gのスティックシュガーに換算すると(本) ごはんのエネルギーに換算すると(杯)



「食べもの文化」No.419 (芽ばえ社) 参考

子どもにはちょっと気になります

●野菜飲料は

野菜の代わりになりません

野菜飲料は、野菜に含まれる食物繊維やビタミンAは、野菜料理を食べたのと同じにはなりません。また、壊れやすいビタミンCは、ジュースにする過程で必要な加熱処理後、どれだけ残っているか疑問です。

ジュースはかむ必要がないので、咀嚼が行われません。野菜は食べると、かみながら舌を動かし、唾液の分泌にも役割を果たします。口の掃除にもなります。 「食べもの文化」No.363 (芽ばえ社) 参考

●大人の飲み物です

カフェインを含むアルカロイド飲料、コーヒー・紅茶・緑茶・コーラ・ココアは、子どもの場合摂りすぎると交感神経を刺激しすぎて食欲が減退します。また、中枢神経を興奮させて集中力がなくなり、不安感やイライラをもたらします。

「食べもの文化」No.363 倉橋均 (芽ばえ社) 参考



子どもの水分補給は、茶を分けて飲むのがいい

- のどがかわいた時は、麦茶など、甘味のない飲み物を選びましょう。
- おやつ時は、牛乳・果汁・麦茶など、おやつに合わせて選びましょう。
- 1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理や汁ものの食事からの水分、そしてその燃焼水、プラス飲みものからです。
- 出かける時は、マイボトルに甘みのない飲み物を入れて。

●どうしても甘い飲みものが飲みたい時は、コップにとりわけて飲みましょう。



「子どもの食育 園の食事だより」より

必要な水分は？ どう摂ればいいのか？

●年齢により異なる水分必要量

年齢により水分の必要量は違います (p65の資料3参照)。乳児期は基本的にミルク・母乳、離乳食で足りていることが多いものです (ただし、脱水症状が起こったような場合などは、経口補水液のお世話になります (p66参照))。

1歳を過ぎると体重が増え、また離乳食などで授乳量が減るため、水分が必要となってきます。ただ基本的には、食べものには水分が含まれているため、3回しっかり食事をすれば、かなりの水分は摂れます。また、食べたものを体内でエネルギーに替えるときも、水分はできます。これで足りない分を飲料水として飲んで補給すればよいでしょう。

大人は水分必要量の半分近くを食事から摂取できるのですが (p64の資料1参照)、子どもはそうではないので、補給する飲料水の量は少し増えます。

●水分補給のポイント

- ① 寝る前・起きたとき、お風呂に入る前後、運動する前後など汗をかく前後には、水分を補給しましょう。
- ② 一度に大量の水分を摂らないようにしましょう。胃に負担がかかります。
- ③ ジュースなど清涼飲料には糖分が入っています。摂りすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因となります。また、たくさん汗をかいたときはイオン飲料も必要なのですが、普段は、糖分・塩分の摂り過ぎに注意する必要があります。ミネラルウォーターも硬度の高いものは、硬水のミネラル分を尿と一緒に外に出そうとします。いずれにしても飲料水としてはできるだけ避けましょう。湯冷ましや麦茶などが理想的です。

p64
資料1

1日に必要な水分はこんな摂り方で
(1日の必要量2000～2500ml)

食物(食事)中の水		
汁食物の水		毎食汁物をつける
燃焼水		体内で栄養素の酸化の結果生成する代謝水
飲料水		水・白湯・麦茶・牛乳など、いろいろなものを摂る
合計		2350ml

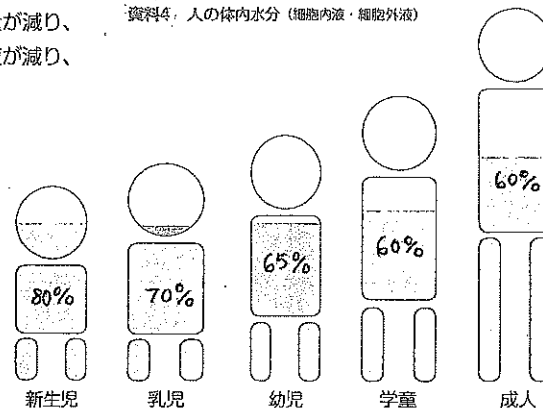
資料2 体液の収支決算 (水分のバランス)

収入		支出	
	1日の量 (ml)		1日の量 (ml)
食物(食事)中の水と汁物	1450	尿	1000～1500
燃焼水*	200	不感蒸泄*	900
飲料水	350～850	便	100
計	2000～2500	計	2000～2500

*1: 燃焼水とは、各栄養素が体内で代謝され、エネルギー等として使われる際に発生する水分のこと。
*2: 不感蒸泄とは、無自覚のまま気道や皮膚から蒸発によって失われる水分のこと。発汗は含まない。

最近飲み物が苦手な
子がいる気がする (本当は
嫌いなんでしょう)

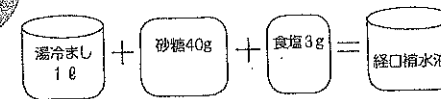
資料4 人の体内水分 (細胞内液・細胞外液)



暑いかうそ食えなくせ！
だけでなく、体にいいものを選んであげたいですね。甘い物大好きだと、そればかりと味がしない！
＝食えなくせ！になりがち。
上手な水分摂取は、体にとって大事なことです！
そして、子どものことだけでなく、大人もしっかり水分補給して、健康的に過ごしましょう。暑さに負けず、エイエイオー！！



作ってみよう！
家庭でできる経口補水液



子どもに食えさせたくない清涼飲料

天竺 啓祐氏
食べもの文化編集部(編著)