

新緑の美しい季節になりました。天気の良い日には近隣の公園に行き、蟻あつめ？砂遊び、固定遊具などの外遊び、この季節にしかできないことを楽しんできました。

新学期から2か月が過ぎ、お友達のことでも少しずつ分かってきたようです。「あっこれはまずいかな」とか「これ好きみたい一緒にやってみようかな」など暗黙の了解的な関係が少しずつできつつあります。これは同学年だけでなく、高学年生が低学年児に手加減をする微笑ましい姿にも通じています。

6月は、学校の運動会をヒントに玉入れに挑戦します。紙を丸める→球を作る＝玉入れに。作るときにも遊ぶときにも、手順や方法を分かりやすくし、目標を決めて取り組みたいと思います。体の多くの部位を使い、更に友だち同士が協力できる機会となるように、活動を工夫し楽しみたいと思います。

【活動いろいろ】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～ 熱中症対策の食事 ～

5月半ばにして猛暑日が続く熱中症で緊急搬送される人も増えてきています。

これから梅雨に入り一旦落ち着くかもしれませんが熱中症対策は今のうちから対策を講じる必要があると感じます。水分補給はもちろんですが、体作りは事前準備も必要なことから免疫力UPに繋がるたんぱく質とビタミンB1の食材やストレス解消に繋がるビタミンCの摂取が望ましいと言えます。