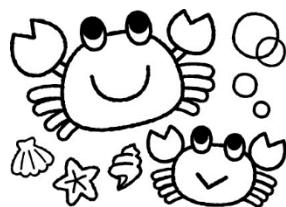


## 行事予定

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	体操教室 すわん・きりん・たか
6	金	
7	土	
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	
11	水	
12	木	体操教室 すわん・きりん・たか
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	体操教室 すわん・きりん・たか
17	火	
18	水	避難訓練
19	木	身体計測 体操教室 すわん・きりん・たか
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	誕生日会
26	木	体操教室 すわん・きりん・たか
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



# 8月の園だより



げんきな子 やさしい子 がんばる子

社会福祉法人 鷹羽会  
貴船保育園



## 夏バテしていませんか？

夏バテチェック表で生活を見直してみませんか？

### 【夏バテチェック表】

- 食事を三食きちんと食べていない
- 揚げ物ばかり食べている
- インスタントフードやスナック菓子ばかり食べている。
- 野菜をほとんど食べていない
- ジュースや炭酸飲料、アルコールばかり飲んでいる
- 冷房の効いた場所に多くいる
- 入浴はシャワーのみで済ませている
- 運動をあまりしてない
- 睡眠時間が少ない

東京オリンピックが開幕し、連日たくさんのアスリートが活躍し、金メダルラッシュ。開会式は、始まる前に様々な日くがついてしまいました。それでも 205 もの国と地域の皆さんが、馴染みのある曲とともに自国の入場旗をなびかせ様々な衣装(?)で入場してきた姿を目にしたときには、やはり感慨深いものがありました。この方々も、世界中が体験した、かつてない困難を、乗り越えてここまで来てくれたんだなあ、と……。

東京オリンピックの大会ビジョンは  
「全員が自己ベスト」「多様性と調和」「未来への継承」。

特にこのような大会を契機に世界中の人々が多様性を受け入れ、互いに認め合うことの重要性を認識し、共生社会をはぐくむ機会となるよう期待します。そしてもちろん、全員が自己を發揮して輝くことを(もちろん、勝っても負けてもです！)、またその姿が子どもたちの心に希望の灯りを灯しますように！

園長室 田尚子

## 運動会のお知らせ

9月11日(土)にりす、うさぎ、すわん  
9月25日(土)にきりん、たかの運動会を行います。コロナウイルス感染予防のため、保護者の参加は園児1名につき、2名までの参加とし、1クラスずつ保護者の入れ替えをさせていただきますのでご了承ください。ひよこぐみは親子での参加となりますので今年実施しません。別に動画で運動遊びの様子をお知らせします。



## 延長保育について

9月の延長保育の申し込みの締め切りは  
8月13日(金)までとなっております。  
申し込み、お問い合わせは担任まで

## 研修に参加しました

7月14日・21日  
キャリアアップ障がい児保育研修 中村  
7月20日 給食献立伝達研修 海塚  
7月28日  
視覚障がい教育セミナー 大久保・中村  
7月30日  
小倉北区主任保育士研修 大久保



## 夏バテ予防の食べ物



- 豚肉・レバー  
疲労回復に役立ちます。脂肪分の少ないヒレやモモがおすすめ！
- 豆腐  
栄養価が高く、さっぱり食べられます。血流の促進や便秘の予防にも。
- トマト  
冷やしたトマトは口の中に爽快感が広がり食欲が増します。食膳に食べるのが効果的。
- かぼちゃ  
栄養補給になり、夏かぜの予防にもなります。

夏バテの予防ができる食べ物はたくさんあります。  
いろいろなものを食べて元気に夏を乗り越えましょう！