



# さくらんぼだよ

7月号

令和5年7月1日

社会福祉法人 北杜福祉会 西多賀チェリーこども園

## 4年ぶりの夏まつり・・・元気いっぱい楽しもう！！

チェリーこども園の園庭では、先月、子どもたちが毎朝食べごろをチェックしていた“さくらんぼ”がついに収穫時期となり、なんと今年は合計398個も穫れました！昨年よりもさらに多く収穫ができて子どもたちも職員も大喜び！おやつの時間にみんなで「おいしい！」「あまい！」「ちょっとすっぱい！」と、言いながら“初夏の味”を満面の笑みで味わうことができました。

また、裏の土手に実ったイチゴや、真っ赤になったグミの実を職員と一緒に摘んで食べたり、「これはいつになったら食べられるの？」とジューンベリーやブラックベリーを興味津々に眺めている食いしん坊な可愛い子どもたち。そんな姿を見ていると、食べることが大好きな子どもたちに育ってくれていることを感じ、嬉しくなります。

そして、今年は梅も大豊作！3歳以上児クラスの子どもたちが収穫してくれたのですが、合計4746個、約23キロも収穫できました。昨年の7倍も収穫できて、「うわ～！数えきれないよ～」と子どもたちもビックリでしたが、もぎたての梅は、それぞれのクラスで見て触って、においを嗅いで数を数えてから、翌日にヘタを取り、氷砂糖で梅シロップを作ったり、毎年大人気の梅みそを作りました。さらにスイミー組では、梅干しの前段階として梅を塩漬けにして準備しています。そして事務室では梅ジャムを4キロ作り、給食がパンの日や、おやつがヨーグルトの時にみんなで美味しくいただきました。これから暑くなる季節を“ウルトラ健康食品”と言われている“梅”を食べて元気に過ごしていきたいと思います！

7月22日(土)は、いよいよ4年ぶりに保護者の皆さんと一緒に夏まつりを行います。スイミー組は和太鼓に取り組み、他のクラスも夏まつりに向けて準備をしています。

6月23日に、「保護者の会の夏まつり実行委員会」が開かれ、お父さん、お母さんがクラスごとにそれぞれの役割分担を話し合ってくださいました。子どもたちのために、職員、保護者の方々と力を合わせて元気いっぱいの楽しい夏まつりにしていきましょう！どうぞよろしくお願いいたします。

2023・7・1 園長 佐藤 真里枝

## 行事予定

7月

| 日  | 曜日 | 行事        |
|----|----|-----------|
| 1  | 土  | 三丁目南公園草刈り |
| 7  | 金  | 七夕会       |
| 11 | 火  | 発育測定・避難訓練 |
| 22 | 土  | 夏まつり      |
| 25 | 火  | 誕生会       |

8月

| 日  | 曜日 | 行事                  |
|----|----|---------------------|
| 2  | 水  | 避難訓練                |
| 8  | 火  | 発育測定                |
| 9  | 水  | 夏まつり実行委員反省会         |
| 22 | 火  | 誕生会                 |
| 24 | 木  | 川で遊ぼう(スイミー組)        |
| 25 | 金  | おはなしの広場まつり<br>実行委員会 |

### <夏まつりだよ～！>

日時:7月22日(土) 16:30～19:00

第一部 子どもたちの発表

第二部 夜店のコーナー・花火

毎日にぎやかに、すずめ踊りやよさこい踊り、太鼓の音を響かせ、夏まつりを今か今かと楽しみにしている子どもたちです。今年は、1部に子どもたちの発表、2部に夜店のコーナーとしました。小さいクラスのお子さんたちは、体調などを見て無理のない参加で楽しんでください。



### <プール遊びについて>

暑い夏を元気に過ごせるよう、そして、子どもたちが十分に楽しめるように安全には細心の注意を払いながら行っていききたいと思います。尚、健康チェック表には必ず、その日の体温、○、×の印を記入して下さい。また、髪の毛の長いお子さんは必ず結んでください。他にも、髪の毛の汚れ、シラミなどのチェックは毎日してください。





おたよりの冒頭でもお伝えしましたが、今年はなんと昨年の7倍の量の梅を収穫できました。毎年、梅干しや梅シロップ、梅みそ、梅ジャムなどを作って子どもたちと暑い夏を乗り切っています。今回は、夏のお助けマンの梅について、その健康効果を紹介します。

＜梅の効能＞

- ①疲労回復・活力増進・・・梅干に含まれる「クエン酸」が血液を弱酸アルカリ性に中和してくれ「疲労を感じる物質を体内で作らない」という働きがあります。(老化防止、むくみ解消、美肌効果など)また、クエン酸は虫菌の原因となるミュータンス菌の活動を抑えてくれます。
- ②整腸作用・殺菌作用・解毒作用・・・梅干しの中のカテキン酸が赤痢や腸チフスなど疫病対策に活躍しており、“梅は3毒を絶つ”と言われてきました。(①食べ物の毒、②水の毒、③血液の毒)
- ③インフルエンザウイルスの増殖抑制・・・梅干しに含まれる「梅酢ポリフェノール」が強い抗ウイルス作用とウイルス不活性化作用がありインフルエンザ予防に効果があります。

他にも、“梅は医者いらず”と言われるだけに、数えきれないほどの効用があります。(高血圧、動脈硬化症予防、肝機能を高める、胃がん予防、糖尿病予防、腎臓病予防、食欲不振、夏バテ予防、下痢、便秘の解消、脂肪燃焼作用など)梅が栄養豊富なスーパーフードとして重宝されているのは、これほどの効用があるからだと思います。実際に、夏は子どもたちの食欲は落ちがちですが、梅みそを給食で提供するとご飯が進み、おかわりをする子どもが続出です。これから本格的な暑さを迎えます。梅を食べて元気に夏を過ごしていきましょう！

参考文献：健康法110番・医学博士小滝周曹監修より



母と子の  
絵本 欄

「なつのおとずれ」 出版社 PHP研究所  
さく・え かがくいひろし  
カタツムリの天気予報士がもうすぐ梅雨明けを伝えると、ソフトクリームやかき氷、蚊取り線香に浮き輪など、夏の風物詩が一斉に夏に向かって走り出していきます。ユーモアがたっぷりな夏の訪れのお話です。



「ちいちゃんとかわあそび」  
出版社 ぼるぶ出版  
さく・え しみず みちを

川遊びをして魚を捕まえた、ちいちゃんと仲良しの犬とネコ。魚が大好きなねこちゃんは、ちいちゃんと犬の隙を狙って何とか魚を食べようとし。さて、魚は食べられてしまうのでしょうか。隙を狙っているねこの表情がおかしくて大人も思わず笑ってしまう一冊です。



わらべうたであそぼう

♪とうきょうとにほんばし♪

- ① ときょうと (人差し指と赤ちゃんの手のひらをたたく)
- ② にほんばし (人差し指と中指で赤ちゃんの手のひらをたたく)
- ③ がりがりやまの (指でがりがりやまの)
- ④ ぱーんやさんと (パーンとたたく)



- ⑤ つーねこさんが (つねる)
- ⑥ かいだんのぼって (赤ちゃんの腕を下から上へ)
- ⑦ ちょー ちょー ちょーん♪ (くすぐる)

版画

「のはらうた」 くだう なおこ作

