

すくすくだより 7月の地域活動

| <i>a</i> 1 | - |
|------------|---|

ご利用のご案内

| | - | | | | | | ' |
|---------------------|-----------------------|----------------|---------|-------------|---------------------------------------|-------|------------------------|
| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび | どようび | にちようび | ・保育園・幼稚園に |
| | | | | | 1 | 2 | 通っていないお子様 |
| <対象> | | | 6 | 7 | 8 | 9 | 〈予約について〉 |
| オレンジ⇒保育園 | ・幼稚園に通っている | ない | | 七夕 | 手織りコースター作 | | ・土日祝日を除く |
| お子様 | | | 0.4. | 七夕のパネルシア | S S S S S S S S S S S S S S S S S S S | | • 平日10:00~16:00 |
| 1 | ん~生後4か月頃まで | ა თ | | ターを見ませんか? | 多摩美術大学の学生が 布の端切れ等を使った | | 定員なし |
| | がいる方 | | 700 | 定員 10名 | コースターの作り方を | | 沢山のご参加お待ち |
| | 5 V 10/5 医学年までのお子様 | | | 10:30~11:00 | 教えてくれます。 | | しております。 |
| するよう | | | | 6月30日予約開始 | 定員10名 10:30~11:30 | | 〈参加費〉 |
| | 7.3 | | 0 40 | | 6月30日予約開始 | | •無料 |
| | I | | | | . = | | ※コロナウィルス対策 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | により、ZOOMで行 |
| 水遊び | | | 000 | 0.4 | 00 | 00 | |
| | 児と一緒に水遊びをしま | せんか? | 20 | 21 | 22 なつまつり | 23 | うものもあります。 |
| (服を着たままでの水 | 遊びになります。) | | | | 夏祭りに参加しま | | IDは送付時にご一緒 |
| <開催日> | | | | | せんか?くじやお | | に送らせていただき |
| 6日、11日、20日、2 | 25日 | | | | 面など楽しいお店 | | ますので、是非ご参 |
| <時間> 10:30~11:00 | | | 6 100 | | がたくさんありま | | 加ください。 |
| (持ち物) | | | See See | | すよ! | | |
| | 体をふくタオル・飲み物 | | | | 定員 10名 | | ≪お問い合わせ≫ |
| | となる可能性があります | | | | 9:40~10:00 | | |
| 加したい日の前日にご | 連絡下さい。 | | | | 7月3日予約開始 | | 光明第八こども園 |
| 0.4 | 1050 | 000 | 0.7 | 00 | 00 | | 八王子市上柚木3-13-2 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | 042-675-4811 |
| 31 | | | ļ | | ! | | //www.koumyou8.net |
| | | | | | | 担当 / | 小野•中 |
| | | | | | | | |

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに 来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしています!!

●テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円かかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

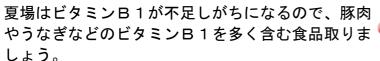


子育て情報



夏バテを防ぐポイント!!

ビタミンB1を補給





疲労回復にはクエン酸

レモンや梅干しなどは疲労の原因となる乳酸を排出 する機能があるため、積極的に摂りましょう。



新鮮な野菜をたっぷり摂る

太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富。 暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうの で緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。



規則正しい生活

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分 規則止しい生力と過度な足型とした。 にとって疲れを溜め込まないように生活リズムを保 ちましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあり ます。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も 豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡 単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく 毎日食べましょう。

- ●トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止 やガン予防に有効
- ●キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、 アルコールの代謝を促す
- ●ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバラン スよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ●オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロー ✔ル低下作用があり、体力増強に有効













































