



すくすくだより

7月の地域活動



日	曜日	水遊び	Bee	内容
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	●		
7	火			すくすく広場「七夕の集い」
8	水	●	●	
9	木			アストラル歯科医師による「歯科指導」
10	金			
11	土			夏まつり・地域拠点まつり
12	日			
13	月	●		
14	火			
15	水			
16	木			
17	金	●	●	
18	土			
19	日			
20	月			海の日
21	火	●	●	
22	水			
23	木			
24	金			
25	土			
26	日			
27	月	●	●	
28	火			
29	水			
30	木			
31	金	●		

すくすく広場「たなばたの集い」

日時: 7月7日(火) 10:00~10:45

対 象: 保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

参加費: 無料

定 員: 5名

予 約: 7月1日(水) 予約開始



アストラル歯科医師による「歯科指導」

日 時: 7月9日(木) 10:00~10:30

対 象: 産前産後の方、お子様の歯について知りたい方

参加費: 無料

定 員: 5名

予 約: 7月1日(水) 予約開始



夏まつり・地域拠点まつり

日 時: 7月11日(土) 15:00~17:30

対 象: 保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

参加費: 無料

定 員: 30名

予 約: 7月1日(水) 予約開始

すくすく広場「水遊び」

夏ならではの水遊びを一緒に楽しみましょう。

時間: 10:30~11:00 参加費: 無料

対象: 保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定員: 5名

予約: 7月1日(水) より予約開始



Beeレストラン

時間: 11:30~12:30

料金: 大人330円、子ども220円

定員: 各日6名

予約: 7月1日(水) 予約開始・希望日の3日前までに予約してください。

※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00~16:00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆すくすく広場へご登録いただくと、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おります！

お問い合わせ

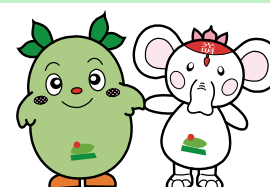
光明第八こども園

住所: 八王子市上柚木3-13-2

TEL: 042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・田中



子育て情報



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



夏バテ予防の食事

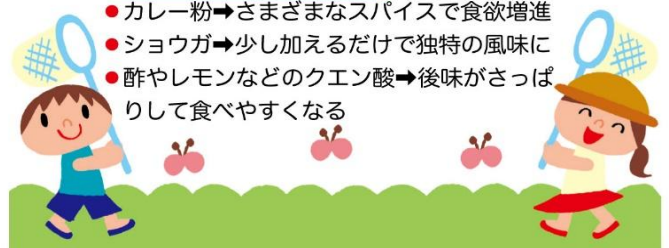
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



レバーのかりんとう揚げ

光明第八こども園



<材料>子ども4人分

レバー	160g
おろししょうが	2g
おろしにんにく	2g
酒	適量
片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
水	大さじ1

レバーは嫌いだけどこれなら食べられる！という子も多い、第八の定番メニューです☆
レバーは良質なたんぱく質、ビタミンA、B1、B2、鉄などを多く含むのでおすすめです！

<作り方>

- ① レバーは血が出なくなるまで流水にさらし、ザルで水を切り、下味をつける。
※レバーの下処理は牛乳や氷水にさらす方法もあります。
- ② ☆の調味料をすべて合わせて火にかけ、一度沸騰させる。
- ③ ①のレバーに片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ④ 熱いうちに②の調味液に浸して出来上がり。

LINE VOOMに登録お願いします!!

☆園の情報や活動をLINE BOOM、HPで配信中です！ぜひ登録をお願いします!!



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください!

