

子育て情報紙

プチプチいちご

～親も子も 生き生き のびのび～



VOL・125

R2.8.1

発行 第2へきなん子育て支援センター

愛知県碧南市縄手町5丁目61番地 TEL (0566) 42-8222

日差しが強くなり、汗ばむ季節になりました。体調管理に気を付けて楽しい夏を元気に過ごして下さいね。



水分補給のワンポイントアドバイス！



気温がぐんと上がるこの時期は、激しい運動をしていないなくても汗をたくさんかきやすく、特に子どもは大人に比べて発汗しやすいので細めな水分補給が大切です。

★飲み物の種類に気をつけよう。

・水分補給をする時は、消化吸収に時間のかかる牛乳や 糖分を多く含むジュースなどはなるべく控えて“水”や“麦茶”を摂るようにするといいですよ。



★まめに水分補給しよう。

・暑い夏は遊んでいる時だけでなく、常に汗をかいているので、こまめに水分を摂るように心掛けましょう。



★旬の野菜・果物を食べよう。

・きゅうり、すいかなどの旬の食材には水分が多く含まれています。この暑い時期の食事やおやつメニューにピッタリです。みずみずしくそのままでも食べやすいので、食欲がない時にもオススメです。

★食事の前の水分補給は控えめにしよう。

・水分でお腹がいっぱいになり、食事が食べられなくなることがあります。栄養が不足して夏バテの原因にならないようにしましょう。

<プチプチ行事>

8月

月	火	水	木	金
3 子育てひろば	4 ファンタジック・ ペーター2 子育てひろば	5 子育てひろば	6 ぼてと 子育てひろば	7 親子で食育 * 子育てひろば
10 ●山の日	11 子育てひろば	12 子育てひろば	13 子育てひろば	14 子育てひろば
17 子育てひろば	18 子育てひろば	19 子育てひろば	20 ぼてと 子育てひろば	21 ファンタジック・ ペーター2 子育てひろば
24 子育てひろば	25 親子で食育 * 子育てひろば	26 子育てひろば	27 ぼてと 子育てひろば	28 子育てひろば
31 子育てひろば				

※子育てひろばは、月曜日～金曜日まで毎日開設しています。時間は9時～15時までです。密を避ける為にしばらくの間は予約制とさせていただきますので、事前にお問い合わせ下さい。

※*の日は、部屋の開放はお休みさせていただきますが、園庭は利用できます。

※コロナウイルス感染拡大防止の為にしばらくの間は、ボールプールの開放を中止とさせていただきます。

♪手しごとクラブと小さなお茶会

～俳画でオリジナル絵ハガキを作しましょう～



筆を使って俳画を描きませんか？ 初めての方でも、講師が分かりやすく教えてくれますよ。

ご希望の方には無料の託児もあります。

と き 9月7日(月)
10時～11時30分

ところ 第2へきなんこども園

定 員 大人6人

料 金 1人500円

講 師 イネ・セイミ氏

受 付 8月3日(月) AM9:00より



親だって

しんどいときは

「しんどい」って

いっていいんだよ

(社)全国私立保育園連盟

子育てメッセージより



申込み、問い合わせは 平日9時～16時 第2へきなん子育て支援センターTEL (0566) 42-8222

※状況により変更をする場合は、HPでお知らせさせていただきます。