



心の花束 7月号



様似町子育て支援だより

令和6年7月



暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。今年の夏も去年のような猛暑なのでしょうか…。もう、涼しい北海道と言えなくなりそうですね。

これからの季節は、夏バテに注意しないといけませんね。特に、小さいお子さんやお年寄りのいるご家庭は注意が必要です。



夏野菜を上手に食べよう！

夏野菜と言えば、トマト、ナス、トウモロコシ…といった色鮮やかな野菜があげられます。新鮮なうちに食べるのが一番美味しいですが、ほんの少しの工夫で、栄養価がぐ〜んとアップします。

例えば、トマトですがもともと暖かい地域の野菜なので、冷蔵庫保存は栄養が大幅ダウンすると言います。少し硬めのトマトを買い、室温で「追熟」させることで、リコピンがアップするそうです。

トウモロコシは、粒に沢山のビタミン、リノール酸があり、芯にも栄養と甘みがあることでご飯と一緒に炊くと美味しいご飯ができ、ひげの部分にはむくみ予防の効果があるそうです。どこも捨てる所がありませんね。

季節ならではの美味しい野菜を沢山食べましょう！



子育てサロン 7月の予定



	室内遊び 10:00~12:00		
幼児センター ぱんだ組	9日(火曜日)	10日(水曜日)	11日(木曜日)
	16日(火曜日)	17日(水曜日)	18日(木曜日)
	23日(火曜日)	24日(水曜日)	25日(木曜日)
	30日(火曜日)	31日(水曜日)	

※幼児センター玄関よりお入りください

おはなし会

日時 7月10日(水)
11:00~

場所 幼児センターぱんだ組

※絵本の読み聞かせや本などの貸し出しがあります。



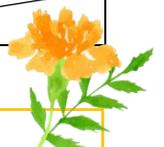
水遊び

日時 7月12日(金)
10:00~11:00

場所 ぱんだ組車庫前

持ち物 着替えの服、靴、帽子、タオル
飲み物など

※申し込みはいりません。悪天候は中止です。



ピクニック

日時 7月 26日(金)
10:00~11:00

場所 観音山

持ち物 飲み物、帽子など

参加締め切り 7月24日(水)まで

※現地集合、解散になります。





子育てサロン
 ※火・水・木曜日
 10:00~12:00に行っています
 木曜日は14:30~15:00もサロン
 を行います。
 6/18に「歯のおはなし会」
 がありました。虫歯になる原因
 について話をききましたよ。虫
 歯菌の好きな食べ物クイズに考
 えながら答えてくれました。



放課後児童施設

「ひまわり」

1年生にも宿題がでるよ
 うになり、ひまわりに来
 て、すぐ、宿題に取り組
 む子ども達です。中には「家
 です」という子もいま
 す。子ども達の様子を支
 援員がそばで見守って
 くれます。



【子育て相談】

◎育児の不安や子育ての悩みなどの相談を受けています。ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

- 相談日・・・土曜・日曜・祝祭日を除く月曜日～金曜日
- 時 間・・・午前9時～午後5時まで
- TEL・・・36-5521 *FAX・・・36-2203
- 〒058-0015 様似町錦町1番地の8（様似町立幼児センター子育て支援係）

*電話・面談・訪問のいずれも受け付けています。

