

表面からの続きのご案内

ご利用にあたってのおしらせ

- ・体調不良(発熱・嘔吐・下痢)の方は、利用できません。
- ・同居の家族に感染症の疑いがある場合は利用できません。
- ・休園、学級閉鎖の場合はご遠慮ください。
- ・支援センター利用の際は、玄関にて手の消毒をお願いします。
- ・水分補給用の飲み物を持参することはOKですが、ジュース類は禁止です。
- ・電話での問い合わせは9:00~16:30にお願いします。
- ・各種の申し込みは9:30~14:30です。

食育Q&A(要予約)

栄養士の吉田千夏さんによる食育Q&Aの予定は下記のとおりです。

今月のテーマ『食品添加物』

- 日時 8月30日(金)10:00~11:00
受付 8月2日(金) 10組(先着順)
内容 食品添加物について栄養士がお答えします。
参加費 500円
☆資料等もお配りしますので、是非ご参加ください。

園庭開放・どろんこ・水遊びについて

暑さが本格的になってくると支援センターの園庭でどろんこ遊びや水遊びを楽しむ姿が見かけられます。夏にしかできない遊びを暑さに配慮しながら楽しむ事はOKですが、楽しんだ後はお子さんと一緒にお片付けもよろしくをお願いいたします。シャワーの利用も大丈夫ですが、着替え、タオル等はお貸しできませんので、各自持参してください。また熱中症予防の為、気温の高い時間帯は、外遊び等を中止させていただく場合もありますのでご了承ください。



わいわい

親子で手遊びしたり、ふれあい遊びを楽しみましょう。動きやすい服装で来てね。
日時 8月29日(木)10:45~



☆支援センターは幼稚園児や小学生(低学年)も利用出来ます。夏休み期間も遊びに来てね。

ワンポイントコラム

夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下です。つい冷たい飲食物の摂取が多くなり食事のバランスが偏ってしまうことです。また大量の汗をかくことで身体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しきからくる睡眠不足などの条件が重なって体調を崩す場合が多いようです。

汗をかこう!

汗をかくことは元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかく事で体温や水分量を調節して新陳代謝も活発になるからです。その他に体内の疲労物質を排出し、自律神経のバランスを整える役割を果たしています。併せてこまめに水分補給を行いましょう。



夏バテSTOP

お家で出来る予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。室内で過ごす時は、クーラーは28℃前後に設定し上手に使いましょう。また夏野菜は、体を冷やしてくれるのでしっかりとりましょう。みそ汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

炭酸飲料について

適度な炭酸飲料は、爽やかな味わいから気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるようです。ただ、飲み過ぎると下記の影響も考えられます。

- ・糖分の取りすぎ…肥満、虫歯になる・食欲不振
- ・カルシウム不足…化膿した傷が治りにくくなる。骨折しやすくなる。鼻血が出やすくなる。
- ・ビタミンB1の不足…集中力が欠けやすくなる。疲れやすくなる。

おいしい夏野菜を食べよう

【きゅうり】ほてった身体を冷やしてくれます。

利尿作用・余分な熱、塩分をとる・のどを潤す。



【トマト】水分がたくさん含まれています。

食欲増進・余分な熱をとる・のどを潤す。



【なす】血のめぐりをよくする・化膿や腫れを治める。

利尿作用・余分な熱をとる。



【ピーマン】血をさらさらにする。

【どうもろこし】タンパク質がたくさん

胃腸の調子を整える

みんな大好き夏野菜

【どうもろこしチーズはんぺん】

おかずレシピ

☆材料(子ども1人分)

- ・はんぺん1/4枚
- ・ピザ用チーズ大さじ1/2
- ・どうもろこし(粒)大さじ1
- ・マヨネーズ大さじ1/2
- ・片栗粉
- ・サラダ油少々

☆作り方

- ①はんぺんをボウルに入れてつぶし、どうもろこし、ピザ用チーズ、マヨネーズ、片栗粉を入れて混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、小判型に丸めた①を並べ、きつね色に焼いたら出来上がり。