

7月のイベント受付  
6月26日月曜日  
14時からです。

社会福祉法人創造  
あさかぜ保育園内地域子育て支援センター  
三原市沼田東町片島249-3  
TEL 60-9288



友だちと元気いっぱい遊んで、じめじめしたお天気を吹き飛ばそう！！

**あさかぜ広場とは？！**  
9:30～11:30の時間帯で  
お好きな時間にどうぞ。  
身体を使って遊ぶコーナーや制作  
コーナーなどいろいろあるよ。天気  
の良い日は園庭でも遊べるよ。  
※5（月）は身体測定コーナー  
もあります

三原市で読み語りをされている  
ねむの木の方々をお招きして、  
親子で絵本を楽しみましょう！

オーチャルさんと親子で  
心も身体もストレッチ！！

1部（0歳）ベビーマッサージ  
持参物：オイル代200円  
バスタオル  
一人用レジャーシート  
（ある方のみ）  
2部（1歳以上）親子ストレッチ  
持参物はありません。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1	 2
身体測定 5	6	7	8	9
あさかぜ広場に いらっしゃい！！			パンダグループ 	
12	13	14	15	16
	絵本の読み語り			えいごであそぼう！
19	20	21	22	23
		お～ちやるさんと あそぼう！！	てがた・あしがた deco	
6月イベント受付 26	27	28	29	30
		スライムで あそぼう！		音であそぼう！

人見知り、場所見知りがある、  
激しい遊びが好き・・・などのお子  
さんが対象です。詳しいことは電  
話でお問い合わせください。

Kouiti 先生と一緒に英語に触  
れてあそびましょう！！  
今月は「さかなつりゲーム」を楽し  
みましょう。Let's English！！

尾道で活躍されている、ベビー＆  
ママ hahaco の前先生をお招き  
して子どもさんのてがたやあしがた  
を使って可愛い作品を作ってもら  
いましょう。  
0歳 ……10時から  
1歳以上……11時から

音楽療法の坂井美帆先生をお  
招きして、心地よい音やリズムに合  
わせて動いて、親子でゆったり過ご  
しましょう！

◎時間の指定のないものはすべて10時からです。記入していただく書類もありますので  
10分前にはお越しください。終了時間は11:00です。  
◎定員は10組程度です。  
◎イベント時は親子共に水分の補給の出来る物をお持ちください。



園庭・室内開放について  
時間：園庭開放）9:30～11:30、15:00～16:00  
室内開放）15:00～16:00  
※園の行事などの都合により、開放していない日もありますので  
予め、ご了承下さい。



## ～熱中症対策の食事～

これから気温が高くなりますね。

1日の最高気温が25℃を超える「夏日」、30℃を超える「真夏日」、35℃を超える「猛暑日」といい、今年も暑い夏が予想されます。

私たち大人も汗をかいて体力が消耗しますが、大人よりも体格が小さな子ども達は、体温調整機能が未熟なため、暑さへの適応や調整が適切に機能しないことがあります。そのため、熱中症のリスク（危険）が高まります。リスクを低減するため、「こまめな水分補給と塩分補給を心かける」ことが大事です。

それと同時に、「毎日の食事」からの栄養補給と、「睡眠」が大切になってきます。栄養不足・睡眠不足では、暑い夏を乗り越える力が弱くなります。

水分と塩分の補給も大切ですが、毎日の食事や睡眠から熱中症を予防していきましょう！

天気予報で「暑い日になりますよ。」という情報を聞いたら、夜ご飯や朝ご飯をしっかり食べて下さいね。「毎日の食事」は「生きていく源」になります。元気に夏を乗り切りましょう！

## 食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- 1 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
  - 2 食べものは低温で保存して細菌を「増やさない」。
  - 3 加熱調理して細菌を「やっつける」。
- 食中毒予防のために、この3つを守りましょう。



### じゃがいもおやき磯風味

材料（子ども1人分）※エネルギー（1人分 87 kcal）

じゃがいも……80g（4/5個）

塩………0.2g

青のり………0.1g

水………4g（小さじ4/5）

片栗粉………4g（小さじ1・1/3）

しらす干し………10g

ごま油………2g

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切りにしてつぶせるくらいやわらかくゆでてザルにあげる。
- ②ボウルに①を入れて、マッシャーやフォークなどで形が残らないように、なめらかになるまでつぶす。
- ③②に塩・青のり・水・片栗粉の順に入れて混ぜ合わせ、最後にしらす干しを入れて身がつぶれない程度に混ぜる。
- ④③を厚さ1.5～2cm・直径5～6cmの平らな円形2枚に成型する。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を弱火から中火で両面に焼き色がつくまで焼く。



### 親子で学ぶ食の基本

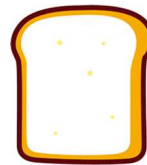
## 元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。



ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具たくさんにするなどの工夫が必要。

こんなレシピ  
はいかが？

