

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！！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4	5 てがた・あしがた deco	6	7 身体測定 (午前)七夕飾りを作ろう！ (午後)パンダグループ	8
10	11 音であそぼう！	12	13 	14	15
17 	18	19	20	21 えいごであそぼう！	22 あさかぜ祭りにいらっしやい！ 7月イベント受付
24	25	26	27 	28	29
31					

尾道で活躍されている、ペビー & 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。

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！

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!!

午前 (10:00~11:00)
七夕飾りを作ろう！
笹に飾りや願い事を結んで、一緒に七夕を楽しみましょう。
※身体測定コーナーもあります。

午後 (15:00~16:00)
パンダグループ
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。

あさかぜ祭りとは？！
10:00~11:00

魚つりゲームや輪なげ、くじ引きなどあさかぜで露店を楽しめるよ！
お祭り気分であそんじゃおう！！

◎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。



水分のとり方について

のどの渇きを訴える前に水分補給を

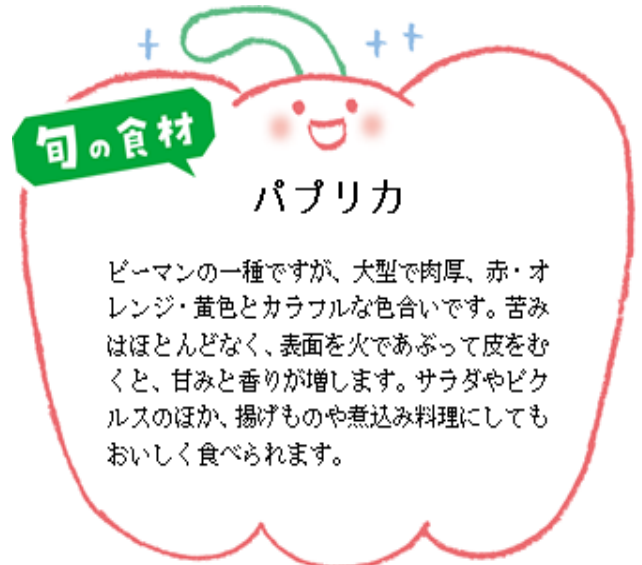
熱中症の予防には、暑さを避ける（エアコンを利用する、帽子をかぶる、涼しい服装にするなど）・無理をしない（暑い日や暑い時間帯は外出を控える、日頃から体調の変化に気を配るなど）ことに加えて、こまめな水分補給がとても大切です。遊びに夢中になると、子どもはのどの渇きに気づかないこともあるため、「のどが渇いた」と感じる時には、すでにかかなりの水分が失われています。子どもは体温調節機能が未発達なため、暑さに十分な注意を払う必要があります。

飲む量・飲料の種類も気をつけたいポイント

何をどれくらい飲むかにも気を配りたいものです。具体的な量については、体重1キログラムあたり1日に約60～80ミリリットルの水分が必要で、この半分の量を飲料水でとることが理想とされています。

※体重10キログラムあたり300～400ミリリットルの飲料水が必要。

飲料水として、ジュースやスポーツドリンクなどの糖分が含まれる飲み物では、飲みすぎると満腹になって食欲が減退し、必要な栄養量が取れないことにもつながります。大量の汗をかいた場合以外のふだんの水分補給は、水や麦茶など、糖分を含まない飲み物を基本としましょう。また、冷たい飲み物のとり過ぎはイチョウの温度を低下させ、胃酸が薄まるなど、消化吸収にも影響を及ぼします。例えば、2杯目は常温水にするなどの調整も必要です。



旬の食材

パプリカ

ピーマンの一種ですが、大型で肉厚、赤・オレンジ・黄色とカラフルな色合いです。苦みはほとんどなく、表面を火であぶって皮をむくと、甘みと香りが増します。サラダやピクルスのほか、揚げものや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。

こんなレシピ
はいかが？







親子で学ぶ食の基本

食品の塩分量

じょうずに塩分をとろう

塩分（ナトリウム）は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によれば、1日あたり3～5歳で3.5g未満、1～2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。

 <p>食パン (2枚) 約1.1g</p>	 <p>ビスケット (ハード5枚) 約0.2g</p>	 <p>三角チーズ (1個) 約0.6g</p>
 <p>カレーライス (チキン1食) 約2.3g</p>	 <p>かに風味 かまぼこ (1本) 約0.2g</p>	 <p>ミートボール (1パック) 約1.1g</p>

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)よりナトリウム量を換算)

枝豆とパプリカ入りポテトサラダ

いつものポテトサラダの具を替えて、夏らしく鮮やかなポテサラにしてみませんか？

材料
じゃがいも・にんじん・パプリカ・枝豆
マヨネーズ・塩

作り方

- ・じゃがいもは皮をむきゆでる。
- ・にんじんは厚さ2mmのイチョウ切りに、パプリカは6mm角に切る。
- ・にんじんと枝豆をゆで、枝豆は軽くつぶす。
- ・ポウルに具材とマヨネーズ・塩入れて混ぜ合わせて完成！