

のびのび広場だより

第4号

(令和7年 7月発行)

ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

TEL 090-9233-3460

ブログ http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi



(ブログから予定表が見られます。)



いよいよ梅雨が終わると、本格的な夏がやってきます。ここ数年は猛暑で、大人も子どもも体力が消耗されますよね。そうすると食欲もなくなります。でも、こういう時期だからこそ、しっかりと食べて、元気に過ごして行きましょう！ここで夏場の食事のポイントをのせておきますので参考にしてみてくださいね。

<夏場の食事のポイント>

☆ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

(豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・胚芽米・にんにく・ごまなど)

☆夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。

(きゅうり・かぼちゃ・とうがん・トマト・なす・ピーマン・とうもろこし)

☆いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

チャーハン・肉じゃが・サラダ・スープ・てんぷらの衣 → カレー粉

冷しゃぶ・冷奴・サラダ → 梅肉・レモンしょうゆ・ごま・みそ

スープや煮物、あんかけなど → 葛粉や片栗粉でとろみをつけて、ひんやりとのどごしやわらかく



こどもがなかなか食べてくれなくて、ご飯の時間が憂鬱なおかあさん、おとうさんたちもいるかと思いますが。まずは苦手な物(野菜など)を少しでも食べたらほめて、次にお肉、お魚、ご飯など順番にだしてみたり、お弁当箱に入れて、公園などで気分をかえて食べてみるなどためしてみてください。

でもまずは、体をつかって遊ぶこと！これから水遊びには、最適です。熱中症には気をつけながら、たくさん遊んで、お腹がすくように心がけていきましょう。それでもなかなか食べてくれないときには、いつでもご相談ください。一緒に考えていきましょう。





のびのび広場

ひばり保育園 子育て支援室



園庭室内開放は、電話予約なしで対応をいたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	お休み
6	7	8	9	10	11	12
お休み	うちわ製作・6組 10:30～11:30	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～11:30 給食体験・2組	園庭室内開放 9:00～14:00	お休み
13	14	15	16	17	18	19
お休み	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	赤ちゃんの日・4組 バスボム作り 10:30～11:30	園庭室内開放 9:00～14:00	お休み
20	21	22	23	24	25	26
お休み	お休み	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	シャボン玉あそび 6組 10:30～11:30	お休み
27	28	29	30	31		
お休み	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	園庭室内開放 9:00～14:00	赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室 10:30～11:30		

〈今月の予定〉

- ・7/7(月) うちわ製作
- ・7/10(木) 給食体験 親子で600円 11:30～
- ※離乳食・アレルギー除去食の対応はできませんのでご了承ください。
- ・7/17(木) 赤ちゃんの日 バスボム作り
- ※材料費300円をご用意ください。
- ・7/25(金) シャボン玉あそび
- ・7/31(木) 赤ちゃんの日 ヨガ教室
- ※持ち物 ヨガマット・飲み物



※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)までの申込みを受付いたします。

※ 健康管理として、検温をお願いいたします。マスクの着用は自己判断といたします。

※ 昼食タイム11:30～12:30をつくりました。お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。



〈住所〉水戸市平須町1824-22

〈電話〉090-9233-3460

〈講座申込み〉

・子育て支援室にてお申し込みください。
7月1日の10時から予約ができます。

・申し込み後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

・やむを得ず、予定が変更・中止になることがありますのでご了承ください。

