



北葛西おひさま子育てしんぶん



こんにちは。北葛西おひさま保育園の子育て新聞をお手に取って頂きありがとうございます。
北葛西おひさま保育園では毎月子育てひろばを行っています。
お子さんはもちろん、保護者の方にも楽しんで頂ける子育てひろばにしたいと思っています。是非ご参加ください。

子育てひろばの開催について

地域の皆様が気軽に利用して頂けるような「子育てひろば」を目指して行っています。

定員は8名。時間は10時から11時くらいを予定しています。

是非ご参加ください。

ご予約はお電話にてお願いいたします。

☎：03-5659-5051（10時～16時）

【8月】8月3日（木）・24日（木）

製作；スイカを作ろう。

【9月】9月14日（木）・28日（木）

内容；保育園のお友達と遊ぼう。

（園庭又は保育室で遊びます）

※8月・9月の出張おひさま子育てひろばはお休みします。

次回は10月26日（木）・11月24日（木）・12月7日（木）で行う予定です。



夏野菜で夏をのりきろう！

旬の野菜にはその時の気候に負けないための、栄養素が多く含まれています。

★夏野菜…トマト・キュウリ・スイカ・オクラ・ゴーヤなど

【水分とミネラルの補給】

高い水分保有量!!野菜を食べることで水分だけでなく、必要なミネラルやビタミンも取り入れることができます。

【栄養素の豊富さ】

ビタミンCやカリウム、食物繊維、抗酸化物質など…。疲労回復や免疫力の向上、体内のバランスを保つのに役立ちます。

【腸内環境の改善】

食物繊維を含むので腸内環境を改善し便通を促進する助けとなります。

【熱中症予防】

夏野菜の水分と栄養素が、体温調節を助けて熱中症のリスクを軽減するのに役立ちます。

新鮮な夏野菜を存分に楽しんで、健康的な夏を過ごしましょう！

8月頃に咲いているお花

【パチュニア】



生長が早く開花時期が非常に長いのでガーデニングや花束、寄せ植えなどにもよく利用されており、「花壇の女王」というあだ名があるほどです。

【ハイビスカス】



沢山のつぼみをつけ新しい花が開くので、長い間楽しめます。暑さに強い植物と思われがちですが、30℃以上の猛暑にあって花が咲かなくなります。