



すももだよい



まどか保育園 一時保育
さいたま市中央区円阿弥7-10-9
TEL/FAX 048-851-6123
HPアドレス <http://madoka.carrots.jp>

本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、この夏も元気に乗り越えていきましょう。



今月の予定

5日(土) 子育てリトミック
12日(土) 子育てキッズダンス
26日(土) 子育て講演会
「ヒップホップ」

活動内容

- 外で元気よく遊ぼう！
園庭遊び
- お部屋でのびのび過ごそう！
トミカスライダー、おにんぎょう遊び
- 作ってみよう！
かき氷製作

おもちゃ紹介 ~パート1~

一時保育の部屋には、いろいろなおもちゃがあります。赤ちゃん用の音が鳴る知育玩具や、アンパンマンブロック、大人気のトミカスライダー、コロコロスロープなど、その他にも楽しいおもちゃがたくさんあります！「〇〇のおもちゃで遊びたい！」とリクエストするお友だちもいます！ぜひ、一時保育に遊びにいらしてください！



夏野菜を食べよう

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。夏はどうしても食欲が低下する時期ですが、夏野菜の代表的な「トマト」「きゅうり」「とうもろこし」「ナス」などは、夏の時期に必要な栄養素が豊富で、食卓もカラフルに彩ってくれるので、食欲も刺激されます。視覚的にも夏野菜を美味しくいただきます。

★冷たく冷やした野菜スティックがおすすめ。ディップをアレンジして色とりどりの野菜をおやつ代わりに。その他、すり下ろしたり、つぶしたりしてゼリーにすると、色もきれいで食べやすいです。

