



すくすくだより 7月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
1	2	3	4	5 七夕 織姫と彦星のパネルシアターを見ませんか？ 定員 10名 10:30~11:00 6月30日予約開始	6 ヨガ講座 体を動かしてリフレッシュしましょう！ 定員20名 10:30~11:00 費用500円 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 なつまつり	21
22	23	24	15	26	27	
29	30					

ご利用のご案内

〈対象〉

- ・保育園・幼稚園に通っていないお子様

〈予約について〉

- ・土日祝日を除く
- ・平日10:00~16:00
- ・定員なし
- ・沢山のご参加お待ちしております。

〈参加費〉

- ・無料
- ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。
- IDは送付時にご一緒

《お問い合わせ》

光明第八こども園

住所：八王子市上柚木3-13-2

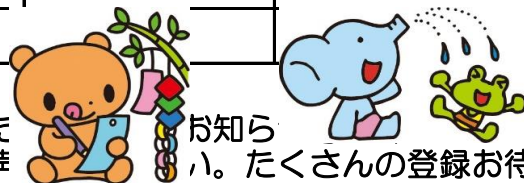
TEL：042-675-4811

http://www.koumyou8.net

担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただき、お知らせいたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声かけください。たくさんの登録お待ちしております！！

●テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円がかかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。





子育て情報！！



夏バテを防ぐポイント！！

ビタミンB1を補給



夏場はビタミンB1が不足しがちになるので、豚肉やうなぎなどのビタミンB1を多く含む食品取りましょう。



疲労回復にはクエン酸



レモンや梅干しなどは疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるため、積極的に摂りましょう。



新鮮な野菜をたっぷり摂る



太陽をいっぱい浴びた夏野菜はビタミン類が豊富。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので緑黄色野菜をたくさん摂りましょう。



規則正しい生活



規則正しい生活と適度な運動を心がけ、睡眠も十分にとって疲れを溜め込まないように生活リズムを保ちましょう。



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

