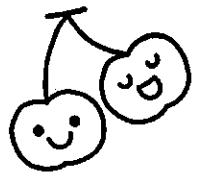




さくらんぼだよ!



利用時間 午前 10:00～午後 3:00

TEL 0763-62-7305

日	月	火	水	木	金	土
		「夏場の健康について」 城端さくら保育園 看護師			1	2
3	4	5 さくらんぼ教室 養谷公民館 AM10:00～11:30	6 おやこ広場 「子どもの救急対応・ 応急処置」	7 消防士さんが教えてくださいます AM10:30～11:30(会員でない方もどうぞ)	8	9
10	11	12 いきいき教室(会員) PM2:00～3:30	13	14 子育て相談会 ほほえみトーク	15 保育園開放 AM10:30～11:30	16
17	18海の日	19 会員でない方も 一緒に遊びましょう	20 おやこ広場 水遊びをしよう AM10:30～11:30	21 相談員 伊東美津子先生 AM10:00～12:00	22	23
24 31	25	26	27 誕生会 AM10:30 から～ 7月生まれのお友達	28	29	30

ビタミンとリコピンで医者いらず!

夏トマト

『トマトが赤くなると医者が青くなる』といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

熱中症に気をつけましょう

暑い日が続くと、体調の悪い子や寝不足の子どもは、熱中症にかかりやすくなります。体温が高くなり、まったく汗のかかない状態になったら危険信号。すぐに涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分補給をしましょう。熱中症の予防策はこまめに水分をとること、屋外では帽子をかぶり、できるだけ日陰にいるようにすることです。

