



# びよこ通信 7月号



桜川市子育て支援センターまかへ発行 2017年7月号  
 桜川市真壁町山尾604番地1  
 真壁福祉センター 0296-54-2361  
 子育てルーム専用 0296-55-5131

湿気が多い梅雨の時期は体がだるく、食欲も低下気味に…。そんなときは、少量でもエネルギーがしっかり確保できる油やチーズなどを食事によく取り入れて、夏の暑さに向けて、体調を整えていきましょう。ジメジメと地味な暑さですが、こまめに水分補給をし、熱中症には十分気をつけてくださいね！

7月7日にじゃがいもの収穫を行います。みんなでほりほり楽しみましょう



## 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3 am すくすく 朝顔をさかそう pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム	4	5 am すくすく 朝顔をさかそう pm びよこ	6	7 am ミニ講座① (予約必要) じゃがいもほり隊 pm びよこ	8
9	10 am ミニ講座 朝顔をさかそう pm よちよち (自由参加) 0歳児のお部屋	11	12 am ミニ講座② (予約必要) 親子で楽しむ食育講座 pm びよこ	13	14 am すくすく 朝顔をさかそう pm びよこ	15
16	17 海の日	18	19 am すくすく 朝顔をさかそう pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム	20	21 am すくすく 水あそびの日 pm びよこ	22
23	24 am すくすく 朝顔をさかそう pm びよこ	25	26 am すくすく 朝顔をさかそう pm びよこ	27	28 am すくすく 水あそびの日 pm びよこ	29
30	31 am すくすく 朝顔をさかそう pm びよこ					
＜午前＞9:30~12:00		＜午後＞1:00~3:30		子育て支援センター真壁 開所日		
ア	すくすくルーム	びよこルーム・ママの講座		月・水・金		
イ	(テーマあそびと自由あそび)	(フリールーム・ママのための講座)		(9:30~12:00, 13:00~15:30)		
コ	ミニ講座	よちよちルーム (0歳児専用)		※祝祭日はお休みとなります		
ン	(イベント・講話・親子製作)	よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。				
★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽に相談下さい。 開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。						
○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。						

### 7月のミニ講座①

#### 「じゃがいもほり隊」

日時・・・7月7日(金) 10:00から  
(予約必要)

☆4月に植えたじゃがいもを収穫しますよ。

持ちもの・・・汚れてもよい服装、畑ではく長靴、てぶくろ



### 7月のミニ講座②

#### 「親子で楽しむ食育講座」

日時・・・7月12日(水) 10:00から  
(予約必要)

協力：食生活改善推進協議会

☆親子で食を楽しみ、すき、きらいをなくそう!

持ちもの・・・マイお箸orスプーンorフォーク

おてふき



### ママの講座

#### 「ママカルチャールーム」

日時・・・7月3日(月) 19日(水) 13:00から  
(予約必要)

☆ママのための色々なカルチャーを楽しめます。  
詳しくはスタッフまで・・・

### 水あそびについて

21日(金)から、毎週金曜日の午前中に水遊びができます。

持ちもの・・・  
水着・バスタオル・サンダル・水あそび用オムツ



### ちょこっといひ話

### トマトを食べよう

ビタミンA、C、Eと3大抗酸化ビタミンを含むトマト。さらに赤い色素リコピンは、強力な抗酸化作用があるといわれていて、血液を健康にしたり、子どもを病気から守ってくれたり、よいこと尽くしの野菜です。旬のトマトはそのまま食べてもとてもおいしいですが、パスタや煮込み料理などで加熱すると、リコピンの吸収がよくなり、損失が心配なビタミンCも、汁ごと食べられるのでおすすめです。

