



ぴよっこ通信 8月号



桜川市子育て支援センターまかべ発行 2017年8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

真夏の太陽が照りつける日は、空に入道雲の真っ白い塊が!!ひととき暑さが増しているようです。そんなとき風鈴の音が、暑いなかにも涼しい風を運んでくれそうです。

暑さで、食べ物より水分をとることが多くなっていませんか？水分の過剰摂取は、夏バテを起こしやすくなるそうです。食事には食べやすいものや、すぐに力になる食材を選ぶといいですね。

まだまだ暑さが続きそうですから、睡眠や食事を上手に摂り、健康管理を心がけて楽しく夏を乗り切っていきましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 am すくすく ぐるぐるひまわりを咲かそう pm ぴよっこ	3	4 am ミニ講座① (予約必要) 夏ふえす! pm 片づけ・清掃	5
6	7 am すくすく ぐるぐるひまわりを咲かそう pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム	8	9 am ミニ講座② (予約必要) おばけちょうちんを作ろう pm ぴよっこ	10	11 山の日	12
13	14 am pm ぴよっこ(お盆)	15	16 am pm ぴよっこ(お盆)	17	18 am すくすく 水あそび pm ぴよっこ	19
20	21 am すくすく ぐるぐるひまわりを咲かそう pm よちよち (自由参加) 0歳児のお部屋	22	23 am すくすく (自由参加) 身体測定 pm ぴよっこ	24	25 am すくすく 水あそび pm ぴよっこ	26
27	28 am すくすく ぐるぐるひまわりを咲かそう pm ママの講座 (予約必要) ママカルチャールーム	29	30 am すくすく ぐるぐるひまわりを咲かそう pm ぴよっこ	31		
＜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 月・水・金 (9:30～12:00, 13:00～15:30)		
ア	すくすくルーム (テーマあそびと自由あそび)	ぴよっこルーム・ママの講座 (フリールーム・ママのための講座)		※祝祭日はお休みとなります		
イ	ミニ講座 (イベント・講話・親子製作)	よちよちルーム (0歳児専用) 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。						

8月のミニ講座①

「☆夏ふえす!☆」

日時・・・8月4日(金) 10:00から
(予約必要)

☆支援センターまかべの夏まつり!
親子で浴衣やハッピーで参加しよう(^_^)

8月のミニ講座②

「おばけちょうちんを作ろう」

日時・・・8月9日(水) 10:00から
(予約必要)

持ち物・・・はさみ、のり、マスキングテープ

8月の身体測定

日時・・・8月23日(水) (自由参加)

☆測定希望のかたは、10:30までに来所してください。

母子手帳を持ってきてください。

お知らせ

8月4日(金) 午後の支援センターは
夏祭り片づけのため、お休みになります。

ママの講座

「ママカルチャールーム」

日時・・・8月7、28日(月) 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・・・

ちょこっという話

食欲を促す食卓のひと工夫

暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなってしまう心配ですよね。そんなとき、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上のにのせる具は、炭水化物の吸収を高めるビタミンB1、B2を含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめ。型抜きをしたにんじんや星形の断面がかわいらしいオクラを飾ったりしても、彩りがよく食欲も増します。お子さんといっしょに作るのも楽しいですよ。

