

<7月、山開き、海開き、夏本番です！>

7月7日は、七夕です。子供達の成長を願うお父さんやお母さんのメッセージが短冊になり色とりどりの飾りと共に、風に揺れる笹のはの誕生です。

七夕さまの夜、ご家庭でお子さんと一緒に夜空を見られてはいかがですか？

1年を通して、プラネタariumで星の観察や物語にふれるのもいいですね。

織姫様と彦星様の二人が出会えますように・・・

暑いこの時期、しっかりと食事、睡眠の管理を行いましょう。



お知らせ

- * 園庭開放・・・毎月第2・第4水曜日 10:00～11:00

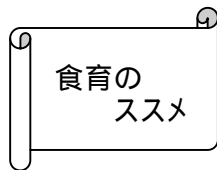
広い園庭で遊びましょう。

- * 出前保育・・・7月17日(木)三丁目公園で一緒に遊びましょう。10:00～10:40

大型絵本やエプロンシアターを計画しています。お楽しみに・・・

(雨天)自然体験館で、石や葉っぱに絵を描いたり楽しいこと盛りだくさん。

お泊り保育(年長児)がいよいよやってきます。子ども達は、この日を楽しみにしてきました。昨年に続き今年もサプライズが、起きてくれる事を祈っています。ムササビ君～♡



『だし』の味が子どもの味覚を育てます。「旨み」は、日本独特のもので、UMAMIとして世界共通語になっています。3歳頃迄に本物の味わい体験することで、味覚は育ってきます。

Q 『朝ごはんは、パンとご飯どっちがいいの?』 双方good!!!

A ご飯はつぶ状なのでかみ応えがあり、咀嚼による目覚まし効果が期待できパンに比べてエネルギー源として長持ち。パンは、カルシウム源の牛乳・乳製品と組み合わせでOK。

10分朝ごはんレシピ 忙しい朝でも簡単に栄養満点メニュー

<しそ風味ごはん> 温かいご飯にしそ風味ふりかけを振る。

<豆腐とキヌサヤのみそ汁> にぼしの粉末(重宝しています。)汁が沸騰したら、すじを取ったキヌサヤ(斜めきり)と豆腐を入れ、味噌で味を調える。

<たたきキュウリとツナ炒め> キュウリは、塩を振り板ずりし、たたく。フライパンでキュウリを炒め、ツナを加えしょうゆ、白ゴマを振る。

- * この時期、梅食品が心強い見方になってくれますね。

.....

* 恒例のクッキング*

先月作った梅ジュース、水やサイダー割りも美味しいですが、冷たい牛乳を注ぐとなんと・・・『梅ヨーグルト』の出来上がり。是非お試し有れ～ (味覚感激)

子育ては一人で悩まず、いつでも相談してください！子育て相談受け付けています。

問い合わせ 0428-78-9466 (園長 中村まで)

- * 第三者評価の結果は、東京都福祉ナビゲーションに載っています。ご覧下さい。