



すかわこどもえんR8

子育て支援センターほっと



もうすぐ梅雨明け、暑い夏の到来です！

今年も昨年に続き、気温上昇が気になりますね、、、

暑さが続くと体調を崩したり、食欲不振になりがちです。

冷たい物ばかり欲しくなりますが、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけていきましょう。

今月のイベント

- 7日(火) 10:30 『セタ会*飾りつけ*セタそうめん』 5名
参加費150円
- 14日(火) 10:30 『わらべうたあそび』 講師(今利さん) 7名
- 17日(金) 10:45 『ルーシーダットン』 タイ式 5名
講師(門畑悦子さん) 参加費500円
- 22日(水) 10:30 『Hクッキング』 講師(九州ネクストさん) 4名
手作りおやつを2種類食べられます。



お問い合わせ先

保育園 82-0923 センター 82-0026
利用時間 9:00~14:00 予約はいりません。
いつでも遊びに来て下さいね！
*イベントは予約が必要な時があります。
園の給食も食べられます。2週間前までに予約をして下さい。 大人 350円 子ども 300円

知っておきたいおやつのコト

こどものおやつとして間食(捕食)をとることで、朝昼晩の食事で足りなかった栄養をとることができます。おやつの選び方は食物アレルギーの有無によって食材を選び牛乳などの乳製品、卵類など栄養価の高いもの、果物やイモ類、おにぎりなどを加えることでエネルギー以外にもビタミンやミネラル等を取ることができます。

『おやつ=甘い物』でないことを知っておきましょう。

~ココロンより~

