

# 2020年度\*さちよすくすくだよ!



梅雨が明けると夏本番を迎えます。コロナ対策で“STAY HOME”が続いた上、不安定な天候続きでまだまだ暑さに慣れないまま、お出かけの機会が増えますね。こまめな水分補給や休息をしっかりとったり、バランスの良い食事を心掛けたり、無理のないように短い夏を楽しんでください♪ 立秋を過ぎると、空が高くなったり、時折涼しい風が吹いたり、季節が少し移り変わってまいりますよ☆

日	月	火	水	木	金	土
						1
				冷たい物の食べすぎや飲みすぎに注意してね!		
2	3 ひろば開放	4 ひろば開放	5	6 ひろば開放	7 立秋	8
9	10 山の日	11	12	13 お盆	14	15
16	17 ひろば開放	18 ひろば開放	19	20 ひろば開放 身体測定	21	22
23	24	25 ひろば開放	26	27 ひろば開放	28	29
30	31 ひろば開放	1号認定のご家庭は、長いお休みのなか、なかなかひろばへ来られないと思いますが、電話による子育て相談は随時受け付けていますので、何かあればお気軽にご利用ください。				



## \* おしらせ & おわがい \*

“すくすくひろば”は、地域の未就園児親子の皆さんが情報交換したり、悩みを相談したり、親子でふれあい交流される場です♪

◎ 開放日：概ね火・木曜日（園行事の都合で変更あり）

◎ 開放時間：9時15分～11時15分の間

※ 駐車場は、園舎の北側&南側に縦列で駐車ください。  
※ 園内での撮影、駐車、使用済みオムツの持ち帰り、園児の参観 他TPOのマナーは守りましょう!

※ マスクの着用、朝の検温をお忘れなく、また、手指の消毒を済ませてからのご利用をお願いします。



帽子をかぶって、紫外線を防ぎましょう。熱中症対策は万全に!



### 【夏野菜の働き】

- \* 体内にこもりがちな熱を逃がし、ほてった体を冷やす。
- \* 免疫力を高め、強い日差しを浴びた肌や目のダメージを修復。

旬の野菜はビタミン、ミネラルを多く含み、味が濃くて美味しいですよ。良質のたんぱく質と効率良くとれば、疲労回復効果大です!

### 【簡単メニュー紹介】

- \* カレー・・・具に夏野菜を使う。ソテーした物をトッピングする。
- \* ピザ・・・チーズが相性よく、餃子の皮を使うのもGOOD☆
- \* ビーマンのおかか煮・・・苦みが抑えられ、たくさん食べられますよ。
- \* 夏野菜の肉味噌・・・サラダや麺類、ご飯と色々アレンジOK♪



園のホームページでは、すくすくだよりがカラーで掲載されていますので、ぜひご覧ください。なお、9月のたよりは、9/1配布予定です。

また、台風シーズンを前に“丹波市防災メール”にも登録ください。地域柄、熊の出没情報もありますよ。



認定こども園さちよ 子育て支援室

0795-82-1221



\*ひろばや活動会場においての怪我や事故は保護者の責任になります。登録時の確認事項をきちんと守って、お互いに気持ちよく、親子で楽しいひとときを過ごしましょう!