

2022年度 めめぎすくすくだより



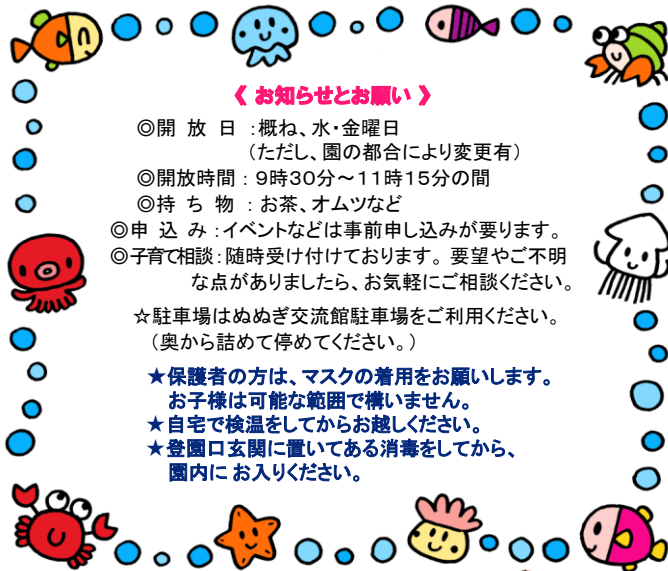
梅雨も明け、暑い夏がやってきました。屋内外の温度差や冷たい物の飲み過ぎで免疫力が低下し、夏風邪にかかりやすい時期です。夏風邪にかかったら『安静』『睡眠』『栄養のある食事』など体力を消耗しないことが大切です。健康に夏を乗り切りましょう！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 	3 ひろば開放	4	5 ひろば開放	6
7	8 ひろば開放	9	10 ひろば開放	11 山の日 	12 希望保育のためおやすみです。 	13
14	15 希望保育のためおやすみです。 	16	17 ひろばおやすみ	18	19 ひろば開放	20
21	22 ひろば開放	23	24 ひろばおやすみ	25	26 ひろば開放	27
28	29 ひろば開放	30	31 ひろば開放 身体測定 			

*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！



認定こども園めめぎ すくすくひろば
0795-82-4734



《お知らせとお願い》

- ◎開 放 日：概ね、水・金曜日
(ただし、園の都合により変更有)
- ◎開放時間：9時30分～11時15分の間
- ◎持 ち 物：お茶、オムツなど
- ◎申 込 み：イベントなどは事前申し込みが要ります。
- ◎子育て相談：随時受け付けております。要望やご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。
- ★駐車場はめめぎ交流館駐車場をご利用ください。
(奥から詰めて停めてください。)
- ★保護者の方は、マスクの着用をお願いします。
お子様は可能な範囲で構いません。
- ★自宅で検温をしてからお越しください。
- ★登園口玄関に置いてある消毒をしてから、園内にお入りください。

《食欲がないときの料理術》

暑いと食欲が無くなり、つつい水分ばかり摂りがちになりますね。そんなときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌効果もあるうえ、消化、吸収も助けてくれます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあります。環境設定も含めて工夫してみましょう！

【材料2人分】

- 鶏もも肉…300g
- 塩・コショウ…少々
- ★ケチャップ… 大さじ2
- ★しょうゆ…小さじ1
- ★カレー粉…小さじ1
- ★プレーンヨーグルト…大さじ3
- ★砂糖…小さじ1
- ★すりおろししょうが…小さじ1
- ★すりおろしにんにく…小さじ1
- ★塩…小さじ1/2

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・コショウを振る
- ② ①に★を混ぜて30分ほど置く
- ③ ②をフライパンで弱めの中火焼いて、出来上がり！