

# ぴよぴよ

2015年 7月  
鷹ヶ峯 保育園  
北区鷹峯土天井町53  
TEL: 491-3300



<http://www.takagamine-hoikuen.jp>



## ☆お母さんの手作りアクセサリー教室

(7/9・木) AM10:00~11:30 場所: 友遊館

鷹峯民生委員主催

講師の先生と一緒に可愛いイヤフォンジャックや髪飾りを作りませんか?数に限りがあります。予約のお申し込みはお電話でも大丈夫です。

※お母さまが制作をされている間はお子さまは担当者が保育させていただきます。

※参加費用: 200円(材料費)

## ☆身長・体重をはかろう! & 友遊館

(7/17・金) AM10:00~11:30



「身長・体重をはかろう!」では、奇数月にお子さまの身体測定を行います。赤ちゃん用の計測器もご用意しています。(次回は9月です)事前連絡は不要です。直接保育園に遊びにきてくださいね!その後は友遊館で遊びます♪

## ♪季節のお歌♪

『みずあそび』

作詞: 東くめ 作曲: 滝廉太郎

みずをたくさんくんできて

みずでっぽうであそびましょう

1、2、3、4

シュッシュッシュ〜



## いっぱい食べて元気になろう♪



### ★冷たい飲み物や食べ物のとりすぎに注意しましょう

夏の暑さのなかでは食欲がなくなり、のどごしがよい冷たいジュースを飲んだり、アイスを食べることが多くなりがちです。冷たい物を取りすぎると、胃腸の活動を弱めて逆に食欲がなくなったり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなったりします。上手に水分補給をするには、食材からとり入れるのがおすすめ♪体を冷やす効果があるといわれているきゅうりやトマトなど夏野菜でビタミンやミネラルを補給し、体温調節をしましょう。

### ★土用の丑の日にうなぎを食べるのはどうして？

「土用の丑の日に『う』のつく物を食べると夏バテしない」という言い伝えがあり、うなぎや梅干し、うりなどを食べるようになったという説があります。そのなかでも“うなぎ”は、高たんぱくで消化もよく、ビタミンA、B群も豊富。夏バテ防止に効果的なことから、この習慣が定着したようです♪



## ～おすすめ絵本～

『おばけのアイスクリームやさん』 作・絵：安西水丸 発行：教育画劇

おばけのぼんちゃんは森のアイスクリームやさん。ねこちゃんが買いに来るとねこちゃんの形のアイスクリームに。うさぎさんやおさるさんなど、次々動物のアイスクリームが登場します！最後はおばけのぼんちゃんアイスクリーム！？楽しい夏のおばけ絵本です☆

