



8月の予定表 2024

月	火	水	木	金	土
冷たい物、喉ごしのいい物が美味しい季節ですが、お腹の冷え過ぎ、夏バテ防止の為に温かい物も食べるようにしましょう。			1鳥栖北まちセン	2	3
5	9	10	11麓まちセン	12	13
12	13 ←お休み	14 お休み	15お休み→	16	17
19	20	21わらべうたペビマ	22	23	24
26	27英語で1・2・3	28	29	30	31

※講座ご利用の予約は毎週火・水・木曜日お電話にて承ります。子育て支援センター直通 ☎ 83-1377

みどりのひろば(9:00~14:00)

- ・火曜日(みどりヶ丘保育園ホール)
ミントタイム(11:00~11:30)
(1~3歳位までの未就園児対象)
- ・水曜日(みどりヶ丘保育園ホール)
赤ちゃん体操(11:00~11:30)
(0~1歳位までの乳幼児対象)
- ・木曜日(みどりヶ丘保育園ホール)
(0~3歳位までの未就園児対象)
園庭開放*フリールーム

まちづくり推進センター出前ひろば(10:00~12:00)

- ・1日(木)鳥栖北まちづくり推進センター※予約制
夏祭り・誕生会・その他
- ・11日(木)麓まちづくり推進センター※予約制
金魚すくい・うちわ作り・その他
- 英語で1・2・3(11:00~12:00)※予約制
- ・27日(火)みどりヶ丘保育園ホール
わらべ歌ペビマ(11:00~12:00)
- ・21日(水)みどりヶ丘保育園ホール

※8/13(火)・14(水)・15(木)⇒盆休みとさせていただきます。

インフォメーション

感染症対策の為に、手指の消毒や検温のご協力をよろしくお願いいたします。

インフォメーション2

9月の講座予約は、8/20(火)より承ります。(火・水・木・支援センター直通電話にて)お電話にてお気軽にお問い合わせください。☎♥♥♥

ルンルン子育て通信8月 No.201



みどりヶ丘保育園子育て支援センター
(☎0942-83-1377)

青い空に白い雲、そしてキラキラと灼けつくような太陽！いよいよ夏本番ですね！
今年も連日のように最高気温を更新する夏になりそうな予感がします。さあ！夏のお楽しみイベントがいっぱいですよ！楽しい思い出づくりの為に早寝早起きをして、バランスのいい食事をしっかり摂って、夏バテしないからだづくりを心がけたいですね。そして、日々の熱中症対策！これは、抜かりなく万全にしておきたいところ！家族みんなで協力して元気に夏を乗り切りましょう！



日本の夏 花火

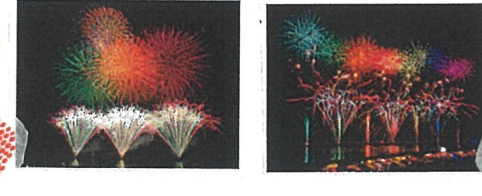
夏の風物詩、花火大会！今年は色んなところで再開されているようです。近くで開催予定の花火大会をご案内いたしますね！今年の夏、花火見学デビューはいかがでしょう？ ヒュ〜ッ…ド〜ン!! た〜まや〜！

★第365回筑後川花火大会

開催期間=2024年8月5日(月)
19:40~20:50 打上

開催場所=久留米市水天宮下河川敷他

※雨天・荒天時は8月7日(水)に延期



★ゆめ HANABI2024

開催期間=2024年8月10日(土)
17時開場 20:00~21:00 打上

開催場所=小郡運動公園前宝満川河川敷

※雨天時は8月11日(日)に延期



夏の食育

ネバネバがおいしい！旬の食材 オクラ

断面の星形が目を惹きつけ、ネバネバが特徴のオクラ。粘りのもとには主にペクチンとムチンで、ペクチンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制する働き、ムチンは胃の粘膜を保護したりたんぱく質の消化吸収を助けたりする働きがあります。他にもカリウム、βカロテン、カルシウムなどを含む、夏バテ防止に効果的な食材です。ごま和えやスープだけでなく、肉巻きにして甘辛く焼いたり、ちくわにさして天ぷらにしたりしてもおいしいです。花もきれいなので、プランターで栽培してみるのも楽しいですよ。

熱中症予防に効く食べ物

暑い夏場はこまめな水分補給の他、普段から熱中症予防のための栄養素の摂取を心がけましょう。

○カリウム (バナナ、じゃがいも、干しひじき、ほうれんそうなど)
…カリウムが不足すると細胞内に脱水症状を引き起こします。日常的にとることで熱中症にかかったときの回復力を高めることが可能になります。

○ビタミンB1 (豚肉、うなぎ、のり、乾燥大豆など)
…食欲不振解消と倦怠感を少なくする働きがあります。

○クエン酸 (レモン、グレープフルーツ、梅干し、食酢など)
…疲労回復に効果を発揮します。