



親子で遊びに来ませんか～



今年の夏は一段と暑いという予報が出ています。皆さん早くも夏バテしていませんか？ついつい冷たい食べ物で涼みたくなりますが、冷たいものの取りすぎは体には良くありません。

夏バテ防止に夏野菜が大活躍！

夏野菜にはカリウムが含まれているものが多くあります。カリウムは体に必要不可欠なミネラルの一つ。不足すると体のバランスが崩れ、脱力や食欲不振、不整脈などの症状を引き起こすといわれています。カリウムを含む夏野菜を食べることも、夏バテの防止に一役かってくれそうです。その他、夏野菜には体を冷やしてくれる効果のあるものや疲労回復の効果のあるものも。その季節にできる旬の食べ物を食べることにはきちんと意味があるんですね！（ミネラルとは体の調子を整えるために必要な栄養素で他にも鉄、亜鉛、カルシウム、ヨウ素などもミネラルの一つです。）

親子ひろば

8月 26日 (月) 自由遊び・紙芝居など
9:30～11:00

※8月ののこのこ食堂とリトミックは
ありません。

次回は9月の開催です。



*** 開催場所について ***

日	8/26(月)
場所	クオリティーソフト(株)東館2F 白浜町中 1700-2 クオリティーソフト(株)東館(TEL 0739-45-8818)
内容	親子ひろば

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。教会での開催時(のこのこ食堂)は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

授乳スペース、おむつ替えスペースあります

☆親子ひろばの様子☆

暑い毎日ですが、毎回広場には数組の親子さんが遊びに来てくれています。すっかり顔なじみになって、「来たよ～♡」といったかわいい顔でコンタクトを取ってくれる子どもさんもいます。子ども同士、ママ同士もお知り合いになり、笑顔いっぱいの場になっていて、嬉しく思います。



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail

