

## 七夕

七夕にちなみ、由来を聞いたり歌を歌ったりしました。保育園の笹竹は、子どもたちの夢が詰まった短冊や手作りの笹飾りでいっぱいになりました。



## 夏野菜、おいしいよ

夏野菜が立派に育ち収穫の時期を迎えました。トマトやきゅうり、ピーマンになす・・・色々な野菜の生長を見たり、収穫を通して「おおきくなってきたね。」「つるつる。」「とげとげしてるね。」と色や形、においに気付くことができました。収穫後はとれたて旬野菜のおいしさを味わっています。



## すくすく



各園のちびっこ広場では、8月末までプール遊びをしています。(温水やタライも用意しています) 布パンツ又は水遊び用のオムツをもってきてくださいね。夏ならではの遊びをぜひ体験しに来てくださいね。

### ※ちびっこ広場お休みのお知らせ

8月13日(月)、14日(火)、15日(水)は夏期家庭保育のため、お休みします。

## キッズビクス

開催日	時間	場所
8月9日(木)	10:00～11:00	森部保育園

※バルーンやフープ、ボール等を使った親子遊びをします。

## ゼロママ交流会(第2回目)

開催日	時間	場所
8月30日(木)	10:00～11:00	中央保育園

※ゼロ歳児のママ達の交流会です。水分を補給できるものを持参ください。

## にこにこタイム「ちびっこ運動会」

開催日	時間	場所
9月1日(土)	10:00～11:00	結保育園

※安八町未就園児対象 要予約

※ご家族でのご参加をお待ちしています。



## トマトとカイワレ大根のナムル



### ■材料(4人分)

トマト…3個  
カイワレ大根…1パック  
しらす…10g

A {  
しょうゆ…大さじ 1/2  
砂糖…小さじ 1/2  
ごま油…大さじ 1/2  
にんにく(チューブ入り)…小さじ 1/2

### ■作り方

- ①トマトはヘタをとってくし切りにし、さらに斜め半分に分ける。
- ②カイワレ大根は根元を落として半分に分切り、水にさらす。水にさらしたら、水気を切る。
- ③ボールにAを合わせ、トマトとカイワレ大根を加えて和える。
- ④③を器に盛り、しらすをのせる。

### ■栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー /41kcal たんぱく質 /1.2g 脂質 /0.1g  
炭水化物 /8.7g 食塩相当量 0.3/g

今月は、動脈硬化予防レシピです。夏は汗によって身体の水分を失いやすく、血液がドロドロになりやすい季節です。血液がドロドロになると血の塊ができ、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。トマトなどの夏野菜は水分を多く含むだけでなく、ビタミンやミネラルも豊富に含んでいます。また夏野菜には身体をクールダウンさせる作用もあります。旬の夏野菜をたっぷり食べてドロドロ血液を予防しましょう。