

koko smile こどもも おとなも おうえんするよ koko smile
 観音寺市子育て支援ルーム **ここ♡すまいる☺ 2025**
ここ♡すまいる☺通信 8月号



晴れ渡った青空に、まぶしい日射し。セミの大合唱も始まりました。熱中症対策をしっかりとしながら、水遊びや涼しい場所での遊びを楽しんでくださいね。

夏の暑さに負けない体を作るためには、おとなも子どもも食事や睡眠を十分とることが大切です。トマト・キュウリ・オクラ・ナス・ピーマンなど夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンしてくれる働きもあるそうですよ。

栄養たっぷりの夏野菜パワー！食事やおやつのお供に取り入れてみませんか？

利用について

対象者 子どもと保護者、子育てにかかわる人
 ＊保護者の方だけでも利用できます。

日時 月曜日～金曜日 9時00分～11時30分
 14時00分～16時30分

☺ 電話での問い合わせや相談は、9時～17時
 いつでも受付けています。

就学前児童親子相談（事前予約）

臨床心理士・公認心理師 **入江 輝** 先生

ここすまいる大野原 8月19日(火)10時～12時

ここすまいる観音寺 8月27日(水)10時～12時

＊お子さんと一緒でも保護者の方だけでも利用可。

ここすまいる観音寺 TEL 0875-25-2166

ここすまいる大野原 TEL 0875-54-3055

ここすまいる豊 浜 TEL 0875-52-5535



申込みや問い合わせは、利用したい
 ここ♡すまいる☺ に連絡してください



飛んで！夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
 トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやかぼちゃ、
 ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、
 緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



利用案内や毎月の通信を発信しています

観音寺市 SNS



観音寺市 HP は、こちらから



ここすまいるの
 遊び・交流の場です

気軽に遊びに来てください♡

ここすまひろば みらい 9:30～11:30

ここすまいる大野原 8月4日(月)

ここすまいる観音寺 8月20日(水)

ここすまいる豊 浜 8月25日(月)

赤ちゃんから親子で参加できます。思い思いにおもちゃで遊んだり一緒に遊んだりしましょう。

時間内であれば、自由に利用できます。

夏休みになり、家庭で過ごしているお子さんも遊びに来てくださいね。

親子 de ここすまいる 15:30～16:30

次回は9月29日(月)に、ここすまいる大野原で行う予定です。詳細は9月号でお知らせします。

かんたん♪餃子の皮ピザ

餃子の皮にピザソースやケチャップを塗り、好みの具材・チーズをのせて、トースターでチン♪

野菜は事前に茹でておくと、柔らかくなり、小さなお子さんでも食べやすくなりますよ。



ピーマン・オクラ・アスパラ・トウモロコシ・チーズ・ゆで卵(うずら)、などを使って顔を作りました。

お子さんと一緒に楽しく♪美味しく♡作ってみてください。