

なのはなひろば

2025年6月・7月号



親子ひろば

なのはな保育園 TEL 453-2620

FAX 453-2630

〒430-0929

浜松市中央区中央三丁目4番7号

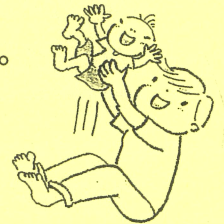
色とりどりの紫陽花が、きれいに花を咲かせています。保育園の子どもたちは、この時期ならではの自然に触れたり、室内での遊びを楽しんだりして過ごしています。

さて、今年度のなのはなひろばは、年齢区分をなくし、スタートしました。始まったばかりですが、今までとは違った異年齢の子どもたちの関わりやいろいろな情報交換の場になるといいなと考えています。

子育て中のみなさん、ぜひ遊びに来てください！

また、なのはなひろばに参加の場合、保育園内の駐車場を利用できるようになりました。ぜひ、ご利用下さい。

なお、駐車場を利用する場合には、前もって保育園に連絡をお願いします。



6月の予定(9:30～11:30)

7月の予定(9:30～11:30)

7日(土) 園庭開放	5日(土) 園庭開放
11日(水) ふれあいあそび 園庭開放	9日(水) フィンガーペインティング 園庭開放
21日(土) 園庭開放	19日(土) 園庭開放
25日(水) 小麦粉粘土あそび 園庭開放	23日(水) 水遊び 園庭開放

※ひろばでは、乳児向けのつむぎ体操やふれあいあそびなどを実施します。

【ひろば利用の方へのおねがい】

○参加の予約はいりません。

○保育園の駐車場の利用ができます。利用する場合には、前もって連絡をください。

○水分補給用の飲み物、着替えなどは持ってきてください。

○感染症に罹患した場合は、指定された待機期間終了後、体調が良いことを確認してからご利用ください。

【子育て相談】

○お子さんのことで心配なこと、困っていることがありましたら、ご相談ください。

電話相談も受け付けています。

子育ての知恵袋

夏には夏の食べ物を —果菜類を中心に—

夏の野菜といえば……トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、とうがん、みょうが、しょうが、いんげん、枝豆、しそ、レタス、スイカ、メロンなどがあります。花が咲いた後に、実を結ぶ果菜類が中心です。子実の成長が日射しの強い夏に得られ、おいしく食べられます。

※夏バテしない元気のもと！

◎きゅうりやとうがん→体の熱を下げてくれる

◎かぼちゃ、トマト、ピーマン→ビタミン類やミネラル類が多く、老化防止や血圧上昇を防ぐ

※野菜と一緒に下記の物を食べると体に優しく夏に効果的！

◎魚介類(あさり・しじみ・わかめ)

豆類(とうふ・枝豆)

穀物(うどん・そば)

【簡単レシピ】

豚肉となす、ピーマンの鍋しぎ

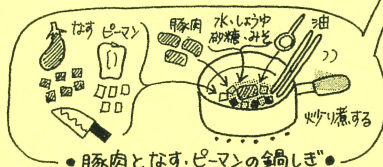
4人分

【材料】

豚肉	50g
なす	3個
ピーマン	2個
みそ	小サジ2
砂糖	大サジ1
しょうゆ	大サジ1
油	適宜
水	少々

▶作り方◀

- ① なす、ピーマンはひと口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、肉、なす、ピーマンをよく炒め、水少々と調味料で炒り煮する。



きゅうりとわかめの酢のもの

【材料】 4人分

きゅうり	1本
わかめ(生)	40g
しらす	30g

A	酢	大サジ2
	砂糖	大サジ1

【作り方】

- ① きゅうりは洗って縞目に皮をむいて、1mm厚さの小口切りにし、塩少々をふってしんなりさせる。
- ② 生わかめは、塩を洗い流して水につけて戻し、1cmくらいの大きさに切る。さっと熱湯をかけておく。
- ③ しらすは熱湯にくぐらせるか、かけておく。
- ④ Aの合わせ酢を作り、①～③を和える。

トマトライス

【材料】 2合分

米	2合
水	300ml
トマト	大2個(400g)
ツナ缶	小1缶
塩	小さじ2/3

【作り方】

- ① 米を洗い、分量の水につけておきます。
- ② トマトを2cm角に切り、①にツナ缶、塩とともに加え、炊きます。