9月 ちゅうりっぷ子育て支援センター

日	月	火	水	木	金	±
	子育で	ま親学び講座』 で中のよくあるエリス に、親同士で気軽し	ピソード		1 親のWaタイム (輪・話・和) 10:15~	2
3	4	~おじいちゃ	6 ごけて** 5日〜 ゃん、おばあちゃん。 ß はがき作り		8	9
10	11 子育て相談日	1 2	13	14	15 休館日	16
17			20 なっていますが、 <mark>木)が休館日</mark> です。	休館日	22 中秋の名月 年は29日☆彡	23 秋分の日
24	身体計測	26	休館日	28	29	30

* * * 夏の終わりの健康管理について * * *

今年の夏は暑かったですね!コロナが5類になり、水遊びに、夏祭り、里帰りなどを楽しむと同時に、大人以上に小さな子ども達は・・・実は、疲れています。9月中旬くらいまではまだまだ暑い日もあり、夏を引きずった時期とも言えますので、冷房の使い方、あせものケアなど、日々の健康管理は真夏と同じように注意してください。

よく見られる症状…食欲低下

小さい子どもも大人と同じく夏の疲れがた まってきて、いわゆる『夏バテ』と呼ばれる症 状が出てきます。その中でも多いのが・・・ 『食欲低下』です。

食べないからといって無理強いをすると<mark>食欲 低下プラスご飯嫌い</mark>になってしまします。食欲 が一時的に落ちても焦らずに、消化の良いも の、のど越しの良いものを与えて様子を見まし ょう。

元気が出るおすすめ食材

【豚肉】…ビタミンB1、たんぱく質が豊富 【夏野菜】…トマト、オクラ、ナスなど 【ブロッコリーや枝豆】…カリウムが豊富 【大豆製品】… ミネラルは肉類より多い

おすすすめ料理は~♪

野菜たっぷりカレー

一度に、栄養が摂れ、 品数も少なくて済むの が Goodヽ(^o^)丿

※利用時間 9:00~15:00	※利用日	月~金曜日 毎日開館	
砺波市太郎丸2丁目29-2	TEL	0763 (32) 7978	