



子育てひろば便り

令和7年7月発行



宮若市子育て支援センター

さくらんぼ 宮若市磯光1317-18
(TEL・FAX) 32-1319

たんぼぼ 宮若市宮田6-1
(TEL・FAX) 32-0885

たけんこ 宮若市竹原1-1
(TEL・FAX) 52-2002

雨上がりの青空は、夏の訪れを感じさせてくれます。梅雨が明け
るのも、もうすぐですね。日に日に強くなる太陽の日差し！
毎日の食事の栄養バランスを考えながら、食事の内容を工夫し、
水分補給をするなどして、暑い夏を乗り切りましょう！そしてたっぷり体を動かした後は、休息も
大切です。ゆっくりと睡眠をとりましょう。栄養・睡眠・笑顔で免疫力をアップ！！

ふれあい報告

6月14日(土) さくらんぼにて
『パパもあそぼう！』を開催しました。
かえるのうた♪ふれあいわらべうた♪
ふれあいあそびでは、たくさん体を動
かして盛り上がり、外の雨雲を吹き飛
ばすくらい…笑顔があふれる時間とな
りました。手形アートは、ゾウの親子！
今を残せる可愛い作品ができました。



『 夏野菜 』



夏野菜が美味しい季節になってきました。
旬の時期は一番栄養価が高く、その時期に人間の
身体に必要な栄養素が詰まっています。水分を
補いつつも利尿作用で、体の熱を放出し身体を
冷やす働きもあるのです。
ぜひ、ご家庭の献立に取り入れてみて下さい。

親子ふれあいタイム



7月 3日(木)

「☆七夕まつり☆」

☆場所 さくらんぼ
☆時間 10:00～11:00
☆要予約 15組

次回予告

8月2日(土)

加護ひかり先生&こだまこども合唱団による
「わらべうた・ミニコンサート♪」

場所…ハートフル

要予約 15組



申し込みは、宮若市公式LINE(電子申請→
教室・イベント)よりご予約をお願いします。

『 水あそび 』



さくらんぼ・たけんこの園庭で
梅雨明けのお天気と相談しながら水遊びをしま
す。カップで水をすくったり、パシャパシャ触っ
たり、水の感触を楽しみましょう！
服が濡れるので、着替え・タオル・水筒を持参し
て下さい。一緒に遊びましょう！
時間は10時頃～11時頃です

