



澄み切った青空の下には色鮮やかなひまわり達が元気に咲いています。テレビからは「酷暑日」という言葉が聞かれるようになりました。酷暑を乗り切るためには食事や睡眠も大切ですね。旬の夏野菜には水分やミネラル（カリウム）が多く含まれており、体の内側から熱を冷ましてくれる効果があります。今月はクッキングを2回予定しています。しっかり食べて、暑い夏をみんなで元気に乗り切りましょう♪

| 日        | 月        | 火              | 水  | 木              | 金  | 土  |
|----------|----------|----------------|----|----------------|----|----|
| 1        |          |                |    |                |    | 1  |
| 2        | 3        | 4              | 5  | 6<br>ママとクッキング② | 7  | 8  |
| 9        | 10       | 11<br>山の日      | 12 | 13<br>休館日      | 14 | 15 |
| 16       | 17       | 18             | 19 | 20<br>子育て座談会   | 21 | 22 |
| 23<br>30 | 24<br>31 | 25<br>自主グループの日 | 26 | 27<br>食育教室     | 28 | 29 |

申し込みは  
締め切りました

### ママとクッキング②

6 日（木）10 時～

場所：小代子育て・子育て支援センター

講師：竹中栄養士

材料費：当日精算

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、お茶、

米 0.5 合

（当日までにセンターにお願いします）

「夏バテ予防の食事～食欲増進メニュー～」を  
テーマに親子でクッキングをし、試食します

### 食育教室

27 日（木）10 時～

場所：小代地域局 2F 多目的室

講師：小代区いずみ会

材料費：無料（町より助成）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、お茶、

米 0.5 合

（当日までにセンターにお願いします）

「簡単！朝ごはんメニュー」をテーマに  
親子でクッキングをし、試食します



### 子育て座談会

20 日（木）10 時～

みんなでテーマを決めて子育ての  
お悩みを解決していきましょう



### 自主グループの日

25 日（火）10 時～

みんなで入園グッズを  
作りましょう♪



### 3 区子育て合同事業のお知らせ

9 月 10 日（木）

「消防署見学」

場所：美方広域消防本部（新温泉町）

申し込み締め切り：8 月 27 日（木）

