



梅雨も明け、本格的な夏の到来です。これから、水遊びや夏祭りなど楽しみが  
沢山ある事と思います。

暑さや疲れから体調を崩しやすいこの時期、水分補給や適度な休息を忘れずに取り、  
健康管理に気を付け元気に過ごしましょう。



## ご利用について

『保育園であそぼう』 & 健康相談 他

対象：8カ月以上就学前のお子様

毎月予定日の3日前までに予約のご連絡をお願い致します。

※ご予約は参加されるご本人からご連絡をお願いします。同様に、当日キャンセルの場合もご本人  
から必ずご連絡をお願いします。 連絡先：03-3916-3225 (滝野川西保育園)

『お話し会』

3歳から参加頂けます。毎月予定日の前日までに予約のご連絡をお願い致します。



## 7月の予定

4日(水) 保育園であそぼう  
10:00~11:00

11日(水) お話し会  
3歳児 10:00~10:30

4・5歳児 10:30~11:00

## 8月の予定

※ 8月の保育園で遊ぼうは  
お休みです。

1日(水) お話し会  
3歳児 10:00~10:30

4・5歳児 10:30~11:00

9月の保育園で遊ぼうは、赤ちゃんお話し会  
5日(水) 10:00~11:00

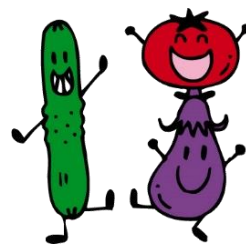
## 夏に夏野菜を食べたいワケ

夏野菜には、夏に必要な水分と  
ビタミン類が含まれています。

暑さで弱る胃を刺激して消化を  
助け、血管を強くし、体を冷やす  
働きがあります。

水分が多く利尿を  
促進する効果があり、  
手足のむくみを  
解消します。

食物繊維が含まれ、  
筋肉に疲労物質を  
溜めない  
作用があります。



さやいんげん

栄養価の高い食品で  
血圧を下げたり、  
イライラを鎮める  
効果があります。

体を冷やす  
「冷の食品」として  
鎮静、消炎にも  
効果的です。