



# べこのこだより

9月号  
令和5年8月28日発行

親子ひろば『べこのこ』  
浜松市中区高丘東3-54-18  
葵ヶ丘こども園  
Tel 053-437-7952  
<https://aogaokahoiku.com>



日中の暑さは残りますが、少しずつ朝・夕と涼しい風を感じるようになってきました。夏の疲れが出る頃です。気温差で体調も崩しやすくなりますので就寝時間を早めるなどの工夫をし、なるべく体を休めるようにしましょう。そしてこれからの季節、草むらから聞こえる鈴虫達の澄んだ音色と美しい月を眺めながら秋の夜長、親子でゆったりとした時間を過ごしてみたいかがですか。

## 9月の予定

### ★9日(土) 夕涼み会

夜店、ゲーム、盆踊りなど、夏の終わりの一夜を一緒に楽しみましょう。

場所 葵ヶ丘こども園 駐車場

時間 16:00～19:00

※駐車場がありませんので、ご了承ください。

※受付にてお声掛けください。

## 【あそびの広場】

べこのこのお部屋・園庭開放をしています。

(毎週月・水・金曜日 午後1時～午後3時)

※お家の人と、いろいろな玩具で遊びましょう。

※自分のお子様から目を離さないようにお願いします。

## 【子育て相談】

毎週月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？

一人で悩まないで、何でも気軽に声をかけて下さいね。

電話又は来園での相談にも応じます。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

## 水遊び気持ちよかったね～



## 疲労回復にピッタリ

### ぶどう

夏の疲れが出やすい時期。ぶどうに含まれる果糖・ぶどう糖は消化吸収が良く、疲労回復効果が高いため、おやつやデザートに、ぜひ取り入れたい果物です。種や皮にも栄養があり、特に皮に含まれるポリフェノールには、視力回復・老化防止・美肌・血液をサラサラにするなどの効果がありますよ。



## 子どもの食の「困った」をどうする？【野菜を食べない】

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べて欲しいのですが子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には5つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味で構成されています。甘味・うま味・塩味は、人間が生まれるために必要なものなので、本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向にあるのです。また野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするの嫌われる要因の一つでしょう。苦味などがある野菜は、塩もみや下茹での下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグなどに入れるなどの工夫でたべやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫するなど、調理の仕方を見直してみましょう。

