

2024年 8月号  
**東部療育センター** 

わかば園だより No. 160

福岡市社会福祉事業団 福岡市立東部療育センター

TEL 410-8234 FAX 691-3510

<http://www.fc-jigyoudan.org/toubu>

E-mail:toubu-rc@fc-swc.org

センター長 相部 美由紀 / 通園係長 粟野 由香

世の中は夏季オリンピックで賑わっていますが、わかば園では、いつものセンタープールに加え、テラスプールを楽しみ賑わいを見せています。笑顔満開で楽しんでいる子ども、ちょっと水が苦手だけど友達や先生と一緒に大丈夫という子ども水しぶきを浴びながら賑やか声が園庭に響き渡っています。子ども達の笑顔に職員も癒されながら暑い夏を乗り越えています。

8月のわかば園は夏休みがあり、ご家庭で子ども達と夏を満喫していただけたらと思います。19日(月)、20日(火)の2日間は、わかば園の1階保育室・遊戯室を施設開放いたしますので、ご家族一緒に楽しくすごせる場として施設をご利用ください。9月に入ったら運動会の練習が始まります。今年はどんな運動会になるのかとても楽しみです。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策としてこまめな水分補給をしたり、暑さを我慢せずにエアコンなどを利用して、睡眠不足にならないように体調管理に気をつけていただくようお願いいたします。

相談係長 野上 千夏

 < 8月の月間予定 > 

わくわく	わくわく	すくすく
(もも・いちご・めろん・ばなな・ぶどう)	(りんご・みかん・さくらんぼ)	(すみれ・たんぽぽ)
1日(木) センタープール (ばなな)	2日(金) センタープール (りみさ) 歯科検診 (さくらんぼ)	9日(金) ~20日(火) 夏休み
2日(金) 歯科検診 (いちご)		(ひまわり・こすもす・ちゅうりっぷ)
6日(火) センタープール (もも)	9日(金) ~20日(火) 夏休み	2日(金) 歯科検診 (ひまわり B)
8日(木) センタープール (めろん)		5日(月) センタープール (ひまわり A)
10日(土) ~20日(火) 夏休み		9日(金) ~20日(火) 夏休み
21日(水) ~22日(木) 短縮保育 13:30 降園		23日(金) 27日(火) 進路面談 (ひまわり B)
26日(月) センタープール (もも)		26日(月) 29日(木) 進路面談 (ひまわり A)
27日(火) センタープール (いちご)		30日(金) センタープール (ひまわり B)
28日(水) センタープール (めろん)		
29日(木) センタープール (ぶどう)		



     汗で失われた潤いをトマトで補う     

乾燥は秋冬のイメージが大きいですが、夏も汗で体液が失われるので実は乾燥しがちです。手足がほてったり、寝汗をかくのは潤い不足のサインです。そんな時におすすめのレシピは『はちみつレモン漬けトマト』です。

トマトは、うるおいを補って渴きを癒す食材です。はちみつの甘みと、レモンの酸味は、うるおい効果増し増しの組み合わせです。ミニトマトのジューシーさとレモンのさっぱり感がマッチした、夏にぴったりの一品です。

※なお、はちみつを使用していますので、1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。

『はちみつレモン漬けトマト』

① ミニトマト1パックを湯むきする。※誤嚥が心配な場合は、普通のトマトの角切りで。

(爪楊枝でヘタの逆側をプチッと刺してから熱湯へ入れ、氷水で冷ますとツルんとむけます)。

② ①をボウルに入れ、はちみつ大さじ1とレモン果汁大さじ1とスライスレモンを適宜加えて和える。

冷蔵庫で休ませ味をなじませる。

※お腹がゆるいときや、体が冷えているとき、むくみが酷いときは控えめに。

栄養士 前田 明子