



おひさまひろば

みみょう幼稚園 261-5330
 段原みみょう保育園 568-8330
 広島市南区段原南一丁目5-3

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 園開放 うたの広場	3	4 園開放	5	6
7	8	9 園開放	10	11 山の日(休園)	12	13
14	15	16 お盆のため 園開放はお休み です	17	18 園開放	19	20
21	22	23 園開放 ふれあい広場 栄養相談	24	25 園開放 誕生会 身体計測	26	27
28	29	30 園開放	31			



～おやつについて～ おやつは、栄養と水分の補給



☆子どものおやつって？

乳幼児の身体に必要なエネルギーは、1日3回の食事では十分にとれないため、1日4回の食事が必要です。おやつは、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、水分の補給をするもので、大人のおやつと、乳幼児のおやつは、意味合いが違います。

- 乳幼児のおやつ = 食事
- × 乳幼児のおやつ = お菓子

そのため、お菓子やジュースなど甘い物を食べる機会が増えすぎると、肥満などの生活習慣病になったり、虫歯になったり、いつも何かを食べていなくては落ち着かないなどの影響が出ます。

☆お家でできる工夫

- ・大人は、子どもが寝ている時間におやつを食べる。
- ・1週間に一度、100円など決まった金額の中で好きなお菓子を買う日を決める。
- ・飲み物をジュースからお茶に変える。 など

☆保育園でおすすめ「おやつメニュー」

- ・鮭わかめむすび
- ・マカロニのあべ川風
- ・チーズ蒸しパン



など

(チーズ蒸しパンの作り方を知りたい方は、園開放のお部屋に置いてあります。お家でも作ってみてくださいね。)

手作りのお菓子も上手に活用しながら、楽しいおやつの時間をお過ごしください！

参考文献：子育て支援 ひだまり通信



～誕生会～

日時：25日(木) 10時30分から

8月生まれのお友だちをみなでお祝いしましょう♪保育士の楽しい出し物もあるので、楽しみにお越しください。

8月のお休みのお知らせ

8月11日(木)は、山の日のため休園です。

8月14日(日)から8月16日(火)は、お盆のため園開放はお休みです。

8月も夏ならではのあそびを楽しみ、暑さに負けず、元気に過ごしていきます。



9月の予定

- 6日 うたの広場
- 13日 栄養相談
- 15日 えほんの広場
- 29日 誕生会・身体計測

新型コロナウイルス感染予防のために変更になる場合もありますので、ご了承ください。