

# おおきくなあれ つうしん



平成26年6月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 午後から お休み (スタッフ研 修)	3	4 とらっこ くらぶが やる!	5 おはなし なあに (紙芝居)	6 うたとピア のちいさ なコンサ ート	7
8 おやすみ	9 ♪あ・そ・ぼ リズムで	10 エコけん づくり	11 サロン おおき なあれ	12 おはなし なあに (絵本)	13 3日体 操	14
15 おやすみ	16 ♪あ・そ・ぼ リズムで	17	18 とらっこ くらぶが やる!	19 おはなし なあに (紙芝居)	20 お誕生 日会	21
22 おやすみ	23 ♪あ・そ・ぼ リズムで	24	25 3日体 操	26 おはなし なあに (絵本)	27 ピアノ コンサ ート	28
29 おやすみ	30 ♪あ・そ・ぼ リズムで					

「おおきくなあれ」これからの予定 (開催日は「おおきくなあれ」で随時お知らせします)

「リサイクル月間 6月1日～6月30日」

6月は、リサイクル月間です。お子さんに合いそうな洋服等  
持って帰ってくださいね。また、ご家庭で不要になった衣類等  
がありましたら、リサイクルに出してください!

「お誕生日会 6月20日」 6月生まれのお友達あつまれ～

## スタッフからママさんへ 心のメッセージ

5～6月が旬の梅には、色々な栄養や効果があります。梅干しを食べた時に感じる酸っぱさは、クエン酸によるもので腐敗菌の繁殖を防ぐ働きがあります。お弁当やおにぎりに入れると、食中毒の予防になります。整腸作用もあるので、下痢や便秘の予防にもなります。新陳代謝をよくするミネラルも含まれているので、食欲増進や疲労回復の効果もあります。イライラの解消となるカルシウムも含まれています。万能食材ですね!

人間の体はアルカリ性といわれ、通常血液は弱アルカリ性に保たれていますが、肉類・乳製品・卵などばかり食べていると、血液は酸性になってしまいます。

梅は、アルカリ性食品なので、1日1粒の梅干しを食べることを目標に、毎日の食事に取り入れてみませんか?

さ

