

おおきなあれ つうしん



平成26年7月



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|----|-----------------------------------|----------------------------|-------------|----|
| | | 1 | 2 とらっこ くらぶが やっつてく る！ | 3 おはなし なあに (絵本) | 4 | 5 |
| 6 おやすみ | 7 夏祭り 午後から お休み (スタッフ研 修) | 8 | 9 サロン おおきく なあれ | 10 おはなし なあに (紙芝居) | 11 3日体操 | 12 |
| 13 おやすみ | 14 ♪リズムで あ・そ・ぼ | 15 | 16 とらっこ くらぶが やっつてく る！ | 17 おはなし なあに (絵本) | 18 お誕生日会 | 19 |
| 20 おやすみ | 21 おやすみ | 22 | 23 3日体操 | 24 おはなし なあに (紙芝居) | 25 | 26 |
| 27 おやすみ | 28 ♪リズムで あ・そ・ぼ | 29 | 30 | 31 おはなし なあに (絵本) | | |

「おおきなあれ」これからの予定

(開催日は「おおきなあれ」で随時お知らせします)

お誕生日会 7月18日 7月生まれのお友達あつまれ～
初めての夏祭り!!! みんなでお祭り楽しもう♪ みんな誘って来てね!

スタッフからママさんへ 心のメッセージ

土用は年に4回。特に7月の土用は体力の消耗も多く、無事に過ごしたいとの願いから、丑の日に栄養がある黒い食べ物を食べるという習慣がありました。黒は魔除け。悪魔よけの黒という発想から、うなぎやどじょうを食べるようになったそうです。

脂の乗ったビタミンAを多く含むうなぎを食べると、確かにいっぺんに元気になった気がしますよね!

それから、夏のお得情報! にんじん、にら、かぼちゃ等カロテンを多く含む緑黄色野菜や、ビタミンEやレシチンを含む卵黄、大豆などは、光障害を起こしにくい、つまり「日焼けを防ぐ!!」のだそうです。ぜひ試してみてくださいね。

いっぱい美味しいものを食べたあとは、おおきなあれに遊びに来てね!

竹内

