



# ポッポだより 7月号

土佐町教育委員会（子育て支援センター）

☎ 82-0483（担当：秋山）

子育て支援センターは、ポッポ広場と呼ばれ地域の皆さんから親しまれています。就園前の子どもと保護者が気楽に遊べる場所です。いろいろな遊びを楽しみながら、親子のふれあい遊びや保護者同士の交流などを行っています。また、妊婦さんの来所も歓迎です。気軽に遊びに来てください。

## ◆遊びの場・交流の場【ポッポ広場】

月曜日	保健福祉センター（役場）	9:00～15:00
火曜日	町立図書館ホール（田井）	9:00～11:30
	保健福祉センター（役場）	9:00～15:00
水曜日	保健福祉センター（役場）	9:00～15:00
木曜日	みつば保育園（田井）	9:00～11:00
	保健福祉センター（役場）	9:00～15:00
金曜日	保健福祉センター（役場）	9:00～15:00

\* 町外の方、里帰りされている方も大歓迎です。お子さんと一緒に遊びに来ませんか？

## 7月の予定

7月4日（木）	『森のつどい』に参加。七夕飾りをします
7月10日（水）	ミニお話し会
7月17日（水）	愛育相談
7月20日（土）	週末ポッポ広場

注：7月4日は木曜日ですが、森のつどいに参加して七夕飾りを一緒に楽しみます。福祉センターの方へ来てください。

注：木曜日の保育園でのポッポ広場はしばらくお休みになります。

保健福祉センターの方へ来てください。

※7月17日の愛育相談は、保健師さん栄養士さんによる身長・体重測定、また育児相談・離乳食の相談等もできます。母子手帳をご持参ください。

※7月から天候を見て、水遊びができるように準備をするので、タオル、水着又はパンツ、帽子を持ってきてくださいね

週末ポッポ広場

7/20 8/24 9/28

を予定しています。  
遊びに来てね



友達と一緒に  
楽しいね



願いごとを  
書いたよ



音がなったり、揺れる物が気になります☺



6月の離乳食教室には5名のお母さんに参加をして頂きました。ありがとうございました。お母さんが実習をしている間、お子さんたちは支援室で抱っこをしてもらって、おもちゃで遊んだり、スヤスヤ眠ったお子さんもいました。



## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- ・タンパク質（卵、肉、魚、大豆、牛乳）
- ・ビタミンC（野菜、果物）
- ・ビタミンB1（豚肉、レバー、枝豆、豆腐）
- ・ミネラル（海藻、乳製品、レバー、夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味付け

- ・カレー粉→様々なスパイスで食欲増進
- ・ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- ・酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

