

今の時期が旬の野菜たち♪

暑い日が続き、食欲もなく何だかお疲れ気味…そんな時期にはスタミナ回復や夏バテに効果的な夏野菜がおすすめ！
生で食べられるものが多く、夏に不足しがちな栄養素（ポリフェノール、ビタミンC、ビタミンE、カリウム等）を簡単に補給できるのが夏野菜の良いところ♪
彩り豊かで思わず食べたくなる野菜をご紹介します。

オクラ



輪切りカットで星型になるので可愛いトッピングとして使いやすいです！

とうもろこし



栄養バランス◎茹でるのも良いですが、レンジ加熱が簡単です。

なす



皮に含まれるナスニンが老化予防に良いので皮ごとが◎

キュウリ



スティックきゅうり、きゅうり炒めも意外と美味しいですよ！

パプリカ



ビタミンCはピーマンの2倍！カロテンは7倍！油使用の方が吸収力がUPします！

トマト



窒息予防のため丸ごとでなくカットしてから提供しましょう。初めての栽培にもおすすめ！

夏野菜をのせた



そうめん、カレー



夏野菜の素揚げ（面倒な方はソテーでもOK）をカレーやそうめんの上にのせると、見た目も華やかで栄養価もUP！
そうめんには大根おろしや納豆+オクラをのせるのもさっぱりしておすすめです♪

野菜の

ピクルス



お好みのピクルス液に食べやすく切った野菜を漬けておくだけで！（子どもが苦手そうですが、漬ける作業からお手伝いしてもらおうと反応が違ったりもしいですよ♪）味が染みるまで冷やしておくとも暑い日でもポリポリとスナック感覚で食べられます♪



2021年度8月号

子育てひろば情報誌

つくつくタイムズ



社会福祉法人 龍美

開園16年の認可保育園です

南つくし野保育園

ホームページリニューアルしました↓

リニューアルに伴いブログはホームページからご覧いただけるようになりました。



〒194-0002 町田市南つくし野2-17-1

TEL 042-788-5228

☎受付時間 9:30~17:00

※土日・祝日を除く

親子体験保育 【**要予約・有料**】

保育園でどんなところ？
親子で体験してみませんか？
昼食もご用意できます。

前月25日～
予約開始

(※離乳食、アレルギー食は予約の際にご相談
ください)

対象 3ヶ月～5歳の親子

時間 9:30～昼食終了まで

※親子それぞれ1食300円、0～2歳児のお子
さんには朝おやつも100円で提供できます。

にこにこランド 【**予約不要**】

保育園を飛び出して、地域の皆さんに保育を
出前します♪ パネルシアターやふれあい遊
び等を一緒に楽しみましょう。

対象 未就学児の親子

時間 14:00～15:00

場所 南町田会館Bホール

(グランベリーパーク横)



園庭開放 【**予約不要**】

保育園の園庭で遊びませんか？



時間 月～金(祝日除く) 10:00～11:30

みんなのおへや開放 【**要予約**】

保育園のお部屋で遊びませんか？

時間 10:00～11:00

注意事項

*お車での来園はご遠慮ください。
*個人情報もありますので、園内やイベント中
のお写真や動画撮影はご遠慮ください。

*** イベント情報 ***

<カレンダー>

8月 ※18日のにこにこランド会場は南市民センターに変更。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 Babyカフェ& わくわくマールーム ※予約開始7月6日
9	10	11	12	13みんなのおへや開放 一時保育お休み
16	17	18 にこにこランド ※南市民センターに変更	19	20 一時保育お休み
23	24	25	26	27ちよっとほっとカフェ ※予約開始7月27日
30	31			

※感染症の流行状況等により、
予定や人数が変更になる場合が
ありますので、ご了承ください。

9月

月	火	水	木	金
		1	2	3 Babyカフェ& わくわくマールーム ※予約開始8月3日
6	7	8にこにこランド	9	10みんなのおへや開放
13	14	15 親子体験保育 ※予約開始8月25日	16	17
20	21	22親子体験保育 ※予約開始8月25日	23	24
27	28	29	30	

子育てに困っていたり悩んでいませんか？
たまにはゆったり過ごして皆さんでリフレッ
シュしましょう。

子育て相談、身体測定もできますよ。

※飲み物は各自ご持参ください。

※「BABYカフェ」と「ちよっとほっとカフェ」
は同じ月で両日の予約はできません。

産前産後の新米ママたちが多いです

***BABYカフェ&**

わくわくマールーム* 【**要予約**】

対象 プレママ～1歳くらいまでの親子

時間 9:30～10:30

(受付時間 9:30～9:45)

場所 南つくし野保育園 みんなのおへや

※敷く用の**バスタオル**をご持参ください。

歩けるようになったお子さんが多いです

ちよっとほっとカフェ 【**要予約**】

対象 おおむね2歳～5歳の親子

時間 9:30～10:30

(受付時間 9:30～9:45)

場所 南つくし野保育園 みんなのおへや

イベント参加の方へ

*手洗い・消毒・マスク(大人のみ)をしま
しょう。

*当日の朝、検温と体調確認をしましょう。
(来園時にも検温させていただきます。)

*定期的に換気しています。

