

いいざか子育て支援センターだよ!

ぼっぼ

第71号 令和5年7月28日(金)
〒960-0201 福島市飯坂町字桜下11-9
社会福祉法人福島福祉施設協会飯坂保育所内
いいざか子育て支援センター
「ぼっぼ」
☎024-597-6679
☎090-1025-5992
お気軽にお問い合わせください

月	火	水	木	金	土
7 親子教室 ヘアカット 講習会	1 ベビーぼっぼ	2 ぼっぼひろば	3 ぼっぼひろば	4 親子教室 リトミック	5 センター開放
14 ぼっぼひろば	8 ベビーぼっぼ	9 ぼっぼひろば	10 ぼっぼひろば	11 山の日	12 センター開放
21 ぼっぼひろば	15 ベビーぼっぼ	16 ぼっぼひろば	17 ぼっぼひろば	18 ぼっぼひろば	19 センター開放
28 ぼっぼひろば	22 ベビーぼっぼ	23 ぼっぼひろば	24 ぼっぼひろば	25 ぼっぼひろば	26 センター開放
	29 ベビーぼっぼ	30 ぼっぼひろば	31 ぼっぼひろば		

〈開催時間〉
♥ ぼっぼひろば: 10:00~11:30 ♥ ベビーぼっぼ: 10:00~11:00
※利用当日の朝9:00~9:30に電話予約をお願いします。
♥ センター開放(月~土9:00~14:00)は来所の前にお電話ください。

やさしいクイズに挑戦しよう!!

1、夏が旬の野菜はどれでしょうか?

- ① ほうれん草
- ② ピーマン
- ③ チンゲン菜

答え②ビタミンなど栄養いっぱいです

2、きゅうりのトゲはなんのためにあるのでしょうか?

- ① 虫をつかまえるため
- ② 目立つため
- ③ 動物にたべられないため

答え③トゲは熟す頃に目立たなくなることで若いときに動物から身を守るそうです

3、きゅうりはギネス記録にのっている野菜です。その記録はなんでしょうか?

- ① 世界一カロリーが低い野菜
- ② 世界一栄養が少ない野菜
- ③ 世界一トゲが多い野菜

答え①95%が水分で、カリウム、ビタミンC食物繊維が多く含まれています

4、ズッキーニはきゅうりにそっくりですがきゅうりの仲間ではありません。何の仲間でしょうか?

- ① なす
- ② ピーマン
- ③ かぼちゃ

答え③イタリア語で小さいかぼちゃと言うそうです

5、ピーマン苦みを抑える切り方はどれでしょうか?

- ① 縦に切る
- ② 横に切る
- ③ 斜めに切る

答え①縦に切れば細胞がこわれず苦味を抑えられるそうです

夏野菜は水分が多いのが特徴です。水分の多い野菜には、熱くなった体を内側から冷やす効果があります。赤緑黄色と彩りよく食欲を刺激して、いろいろな種類のビタミンが体の調子を整えてくれます。夏野菜を食べて暑い夏をのりきりましょう!!



パン焼けたよ

こんには、アリスですよ

ハサミでじょうずにきるかな?

<保健師さんと話そう会>

福島市飯坂地区担当の保健師さんとお話をしました。お母さん方のストレスを少しでも減らし自分を大切に思えるように「私の好きなこと」を書き出すワークを行いました。

人は楽しいことを考えるだけでもポジティブになるそうです。やってみてくださいね。

飯坂保育所の夏祭りが昨年より少し規模を広げて行われました。今年は「ぼっぼ」も参加することになり、多くの皆さんに来ていただきました。普段はあまりお会いできないお父さんの参加もあり、家族で遊ぶ姿がとても微笑ましく、家庭での様子が少し伺えたように思います。また、「ぼっぼ」と保育所の皆さんが話をしている姿があちこちで見られました。話を聞いてみると、御近所だったり、お父さんやお母さんが学校の同級生や部活の先輩・後輩だったりつながりがあり、久しぶりに顔を合わせたとのこと。保育所のお祭りとはいえ、地元のお祭りならではとのことですね。むかし、子どもだった皆さんが今はお父さん・お母さん…。夏祭りを通して少しだけタイムトラベルをした感じですね。子育て真っ最中の皆さんが子どもたちのために集まった夏祭りでした。暑い中の御参加、御協力、ありがとうございました。これからも一緒に子育てをしていきましょう。

7がつのぼっぼ