



みなさんこんにちは！

お元気でお過ごしでしょうか…？コロナ対策や豪雨災害など、小さな子どもを抱えて生活する親御さんにとっては、きっと不安やフラストレーションの溜まる日々でしょう。感染予防対策のため、まだ園庭開放など皆さんと実際お会いできる活動の再開は目途が立っていませんが、何かつながれないかと考え動画配信も含めた、お便りという新しい試みを始めすることにしました！

子育て広場通信では、お家でできるあそび動画や厨房さんから簡単レシピ、在園児のほっこりエピソードなど盛りだくさんでお届けしますので、お楽しみに！！

## 夏バテしていませんか？

暑い日々が続く、食欲がなく体がだるい…なんてことになっていませんか？最近では大人だけでなく、「子どもの夏バテ」が増えてきています。厨房内も毎日暑い状態が続いていますが、対策を行い乗りきっています。その1つが「クエン酸たっぷりレモンジュース」です！！

### クエン酸の効果

- ☆疲労回復
- ☆食欲増進
- ☆美肌効果



でも、作るとなると大変なんでは？という方に簡単にできるレシピを紹介します。火も使わないので、ぜひ子どもたちと作って、暑い夏を乗り切りましょう🌻

### 〈クエン酸たっぷりレモンジュース〉

材料 作り方

①レモンを洗い、約0.5cmの輪切りにする。(ワックスがついている場合、塩でもみ洗いをする。)

②レモンと氷砂糖を密閉容器に入れ、酢を入れる。

③1~2日で氷砂糖が溶けたら、完成🎯

＊水やサイダーで5~6倍に希釈して召し上がれ！



あそび動画  
『タオルでできる、  
人形あそびやってみよう♪』  
動画は配信はこちらから

### 編集後記

最近、近所の商店街の店先に巣を作ったツバメの雛の成長を毎日見上げるのが日課になっています。毎日すくすく大きくなって、もう巣からはみ出てしまうほど…最近では飛び練習も始めたようで、飛び立ってしまうのがさみしいような…巣立ちを待つ日々です。

日本も世界も今は混沌とした状況ですが、小さな命は真つすぐに歩みを進めています。私も見習わなきゃな～

皆さんのほっこりエピソード是非聞かせてください！お便りでの投稿お待ちしております！

宛先〒661-0043 尼崎市武庫元町2丁目20-15 子育て広場御便り係 ※投稿いただいたお便りは返却できません