



もっと地域に関わりたい保育を願って

おひさま

ひまわり広報紙 289号 2026年9月号

子どものこと
何でも相談
Tel 04-2942-8774

受付：月～金 10時～16時

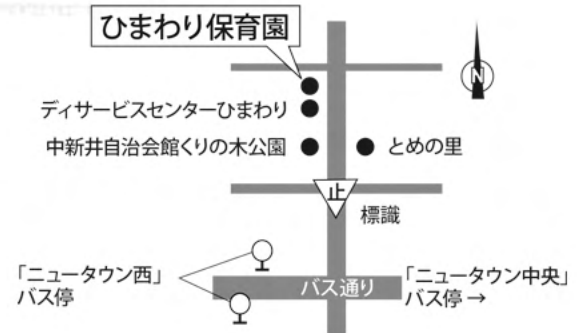


メール



URL

ひまわり保育園 所沢市中新井435 TEL 04-2942-8774



夏の疲れをリセット!! ～食事・睡眠・お風呂で元気チャージ～

今年の夏も暑い日が続きましたね。夏の終わりはたまた疲れが出てくる時期です。暑さにより体力を消耗しているうえに、外と室内の温度差で体に負担がかかっている為「なんとなくだるい」「寝ても疲れがとれない」と感じることもあるかもしれませんね。今回は夏の疲れをリセットするポイントを紹介します。

よく眠る!!

いつもより15分早く布団に入ってみたり寝る前のスマホやTVを控えてみると心地良い眠りとなりますよ。

ゆっくりお風呂に入る!!

暑いとシャワーで済ませがちになってしまいがちかもしれませんがぬるめ(38～40℃くらい)のお湯につかることで冷房で冷めた体があたためられ、リラックス効果もあります。

生活リズムを整える!!

早寝・早起き朝ごはん!少し意識してみるとリズムも整ってくると思います。

軽く体を動かす!!

涼しい時間に散歩やストレッチなどがオススメ

消化のよいもの・栄養をとる!!

豚肉・卵・魚・大豆製品などのたんぱく質が良い☆

食欲のない時は1日1食食べる分はOK!!

バナナ + ヨーグルト にきなこやハチミツを加えてOK
朝やおやつにもオススメです。

おすすめレシピ

夏の疲れに!!

具だくさん味噌汁

野菜やたんぱく質がたっぷりとれて栄養満点!汁物で水分も一緒にとれるから、夏の疲れを癒すのにぴったりです。

材料(4人分)

- 豚肉 ... 100g
- 豆腐 ... 1/2丁
- 大根 ... 5cm
- 玉ねぎ ... 1/2
- キャベツ ... 2枚
- にぼし ... 12g
- 味噌 ... 大さじ2～3
- 水 ... 600ml

作り方

- ① 野菜と豆腐・豚肉を食べやすい大きさに切る
- ② 水・にぼし・豚肉・野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ 豆腐を加え、最後に味噌を溶き入れる

具材は冷蔵庫にあるものでOK!

おすすめポイント

- 豚肉** ビタミンB1が豊富で疲労回復に役立ちます
- 野菜** ビタミンや食物繊維がとれて、体の調子を整えます
- 汁物** 水分やミネラルをしっかりと補給できます



十五夜の日。みんなでお団子を作って、すすきと一緒に食べます。楽しいお月見のお話で、お家でもやってみてください!

絵本の紹介

おひさまがにっこり笑顔、困った顔、穏やかな顔、べーっといたずらな顔。色々な表情を見せてくれます。見ている子もいつの間にか同じ表情に...赤ちゃんから楽しめる一冊です。



☆こちらの絵本はひまわり保育園 支援室で貸し出しています。ぜひ親子で楽しんでください!!

ひまわり保育園の支援室は月2回 月曜日の日を行っています。園庭でたっぷり遊んで一緒にごはんを食べませんか?一緒にひまわり特製のみそ汁をどうぞ!!
日には9/9・9/24 11:00頃からです。
おねんとおはし・ファーフなどは各自でお持ちください。

9 がつ の よてい

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 セルフヘルプ スペシャル	4 かみしばい	5	6
7	8 0歳 あそぼう会	9 親子7.やが みそ汁の日	10 12歳 あそぼう会	11 かみしばい	12	13
14	15 親子7.やが [要予約]	16 0歳 あそぼう会	17	18	19	20
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 国定休日の みそ汁の日	25 かみしばい	26	27
28	29 すくすくひろば	30 9月誕生会				

あそぼう会

☆ 0歳児 (R7.4以降生まれのお子さん)

9/8 (火) ・ わらべうた・触れ合いあそび
・ 作ってあそぼう ((きぐりおもちを作ります))

9/16 (水) ・ わらべうた・触れ合いあそび
・ テラスや園庭で遊ぼう

☆ 12歳児 (R5.4~R7.3生まれのお子さん)

9/10 (木) ・ 手作りおもちを作ろう
・ 園庭で遊ぼう

※ 各回 10:00~11:00で行います。予約はいりません。

9月の誕生会

9/30 (水) 10:00~11:00頃 支援室ひろばにて
支援室で誕生日カード作りや身体測定、手形をとります。
その後は生まれた日の話をしたり、絵本を見て一緒に
お祝いしましょう。予約はいりませんのでどなたでもお越し
ください。誕生月がすぎても大丈夫です。

親子クッキング

1.2歳児が対象です。
(R5.4~R7.3生まれのお子さん)

要予約

◎ おにぎりとお味噌汁作り

日時: 9/9 (水) 10:00~12:00

持ち物: お皿, お碗, おはしやフォーク

野菜やきのこをちぎってのみそ汁作り

をします。ひまわりの給食で出ている胚芽米の
試食もあります。

◎ おつきみだんご作り

日時: 9/15 (火) 10:00~12:00

持ち物: お皿, おはしやフォーク

だんご粉の感触を楽しみながら親子で
丸めて おいしいおだんご作りをしてみたい
と思います。味付けは ぎなこです。

各回 8 組程度募集しますので予約をお願いします。

予約は直接, 又は電話でお願いします。※ 04-2942-8774 (平日の 9:00~16:00)

園庭・室内開放 やっています

保育園で遊んでみませんか? ひまわり保育園には、地域の親子が遊べる
子育て支援室「ひろば」というお部屋があります。園庭で遊ばず
ぜひいらしてください。お待ちしております。

☆ 正面玄関のインターホンを押して「遊びに来ました」とお伝えください。

室内開放 月~金 9:00~12:00 / 14:30~16:30

園庭開放 月~金 9:30~12:00 / 14:30~15:30

土曜日は室内・園庭共に 9:00~12:00

☆ 時間内でほろお部屋でご飯を食べることもできます。

☆ 子育て相談も受け付けています。電話やメールでも相談を
受け付けていますので、わからないことや困った事など何でもご相談
ください。

みそ汁の日

園庭でたっぷり遊んだり、あそぼう会の
後に支援室でごはんを食べませんか?
ひろば特製のみそ汁と一緒にどうぞ!

◎ お碗・おはし・ごはん(おにぎりなど)
はそれぞれお持ちください。

◎ 予約はいりません。11:00すぎから
配ります。9/9 (水)・9/24 (木)

すくすくひろば

9/29 (火) 10:00~11:00

並木公民館で絵本の読みきかせや
わらべうた、季節の製作などします。
予約はいりません。

富士見公園 紙しばいやさん

毎週金曜日に、富士見公園(遊具近くにブルーシートを敷いています)
にて、絵本の読み聞かせや紙しばい、手あそび、わらべうたあそび
絵本の貸し出しを行っています。

日時: 毎週金曜日 10:00~11:00頃

10:00~10:30 紙しばい・絵本・手あそび・わらべうたなど

10:30~11:00 絵本貸し出し、子育て相談も受け付けています。

富士見公園 ... 戸沢市中新井3-23

・ニュータウン通り沿いの交番の向かい側です。
・場所がわからない方は 9:40 にひまわり保育園にお越し
ください。一緒に行きましょう。

・雨の日はお休みです。

※ 9/8 はお休みです。