

たんぽぽだより

神原保育園 子育て支援センター

令和8年 8月号

夏、真っ盛り。青い空に白い雲のコントラストを毎日のように見かけます。そしてこの暑さ、少し動いただけでも汗が流れます。親も子もしっかりと休息や栄養をとりながら、夏を楽しく過ごしていきたいですね。



【夏の食事】

暑い日が続くときは、衛生面や食欲低下など心配になりますね。夏の食事についてのポイントをまとめてみました。

① 鮮度に気を付ける。

夏は食材が傷みやすくなります。食材は購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存し、早めに使い切りましょう。

② 食中毒に注意する。

手洗い・調理器具の消毒は念入りに。大人が味見したスプーンでこどもに食事をあげるのは控えましょう。

③ 水分補給をする。

こまめにお茶を飲んだり、水分の多い夏野菜を食事に取り入れたりして水分補給をしましょう。



④ 冷たいものは少なめに。

冷たすぎるものはおなかに負担をかけます。少量にとどめたり、冷やし過ぎたりしないようにしましょう。

⑤ 食欲がない時は食事を小分けにする。

一度にたくさん食べられない時は、3食と補食に栄養を分けて取り入れてみましょう。



【冷しゃぶサラダ】（こども一人分）

材料	・ 豚肉しゃぶしゃぶ用	30 g
	・ 人参	10 g (せん切り)
	・ キャベツ	15 g (ざく切り)
	・ レタス	15 g (ざく切り)
	・ キュウリ	15 g (輪切り)
	・ ごまドレッシング	10 g

作り方 ①野菜を切る。

②人参、キャベツを茹でる。

③豚肉を茹でて、食べやすい大きさに切る。

④すべての材料をごまドレッシングで和える。

夏にオススメの給食メニューです！
豚肉は疲労回復に働くビタミンB1が豊富に含まれています。
おうちでも、作ってみてね。



電話・メールによる相談も受け付けています。お気軽にご連絡ください！
(連絡先は裏面にあります)

神原保育園 子育て支援センター サロンカレンダー

2026 年 8 月

月	火	水	木	金	土	日
 実施時間 ①10:00から11:30まで ②13:30から15:00まで それぞれおおむね3組で予約を受け付けています。						
3 ①サロンたんぽぽ ② "	4 ①サロンたんぽぽ ② "	5 ①サロンたんぽぽ ② "	6 お休み 予約OK	7 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	8 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	9 お休み
10 ①サロンたんぽぽ ② "	11 祝日 山の日	12 ①サロンたんぽぽ ② "	13 お休み 予約OK	14 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	15 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	16 お休み
17 ①サロンたんぽぽ ② "	18 ①スキップクラブ ②サロンたんぽぽ	19 ①サロンたんぽぽ ② "	20 お休み 予約OK	21 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	22 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	23 お休み
24 ①サロンたんぽぽ ② "	25 ①サロンたんぽぽ ② "	26 ①サロンたんぽぽ ② "	27 お休み 予約OK	28 ①赤ちゃんサロン ②サロンたんぽぽ	29 ①乳児園庭で遊ぼう ②サロンたんぽぽ	30 お休み
31 ①サロンたんぽぽ ② "						

18日【スキップクラブ】（1歳6か月児健診事後フォロー事業）

発語や発達などについて相談したり、専門家からのアドバイスを受けたりできるクラブです。子の心身の発達を促し、親の不安感を軽減することを目的としています。興味のある方はスタッフにお問い合わせください。



子育てについて、聞きたいことや困っていることなどがありましたら、サロン中にお気軽に声をかけてください。また、個別相談（15:30～17:00）も対応いたします。

ご利用は、すべて予約制です。ご予約は、利用希望日の2週間前からできます。
※保育士が不在の木曜日は、サロンをお休みします。電話・FAXでのご予約は、対応いたします。



サロンたんぽぽ

お子様と、自由にゆったり過ごせます。
保育士もお子様と一緒に遊びます。
保育士へ相談もできます。

月・火・水の午前のサロンたんぽぽの時間帯で、
天気の良い日は外遊びも楽しめます。
下の子は室内、上の子は外のように、分かれて
遊ぶことをご希望の方は予約の際にご相談ください。

赤ちゃんサロン

1歳前後までのお子様とその保護者、
および妊娠22週～34週までの妊婦さんと
そのパートナーの方が対象です。

乳児園庭で遊ぼう

神原保育園の乳児園庭で遊びます。
天候や行事の関係で、室内遊びになることが
あります。

土曜日の「**乳児園庭で遊ぼう**」にご参加の方は、
乳児園庭（門をいって左奥）に来てください。天気が
良い日は、室内遊びはしません。
帽子、水筒、タオル、着替え等の準備をお願い
します。



神原保育園 子育て支援センター

宇部市琴芝町二丁目3番30号

電話・FAX 0836-21-6484

メール kamiho-sien@city.ube.yamaguchi.jp

開所日時 月～土曜日 8:30～17:15

（木は予約のみ）

（日・祝日はお休み）

相談時間 17:00まで



神原保育園
子育て支援センター