

Heartfull Eye

ハートフルナーサリー

〒320-0856

宇都宮市砥上町330-77

TEL 028-647-2201

【メール】 heartfull-nursery@heartfull-nursery.ed.jp

【ホームページ】 http://www.heartfull-nursery.ed.jp



こんにちは。いちごクラブ（一時保育）担当の辻です。新型コロナウイルス感染予防により、なかなか外で遊ぶことが難しい…。そのような時には保育園の遊びを一緒に楽しみませんか？ママやパパのリフレッシュタイムとしての利用も可能です！ぜひ一度ご連絡ください。皆さまとお会いできるのを楽しみにお待ちしております！

みんなであっ・く・ろ・う

かんたんカレーライス

みんなが大好きなカレーライスには、香辛料が入っているので、汗をかきやすくしてくれたり、食欲増進にも最適です♪暑くて食べたくない！と言うときにも、カレーの匂いがしてくると食べなくなりますよね☆30分で出来る簡単なレシピの紹介です。

作り方

- 1、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2、玉ねぎと豚ひき肉を色が変わるまで炒める。
- 3、水、トマト缶、コンソメ顆粒を入れて煮込む。
- 4、カレールーを入れて煮溶かす。
- 5、ご飯にかけたら完成！

材料(4人前)

- 豚ひき肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・1個
- 水・・・400ml
- カレールー・・・100g
- トマト缶・・・400g
- コンソメ顆粒・・・小さじ2

トッピングにオクラやナス、パプリカを炒めて乗せると彩り豊かになりますよ♪

熱中症って？

◎熱中症は、気温が32℃以上、湿度が60%以上の環境で、水分補給が十分でない場合に発症しやすいと言われています。

◎症状としては、めまいや立ち眩み、呼吸や脈が速い、ぐったりしているなどがあります。

◎応急処置は、涼しい場所で休んだり水分補給をしたり体を冷やしたりしましょう！

◎水分を摂れない。呼びかけても返事がない。全身がけいれんしているときには救急車をすぐに呼びましょう！

◎マスクを着用すると、息が持つ熱を上手く外に発散できず体内にため込んでしまい、体温が上がってしまいます。また口内の湿度が保てる分、喉の渇きを感じづらいので水分補給を意識しにくく、脱水が進んで熱中症になる可能性が高まる恐れがあります。普段より意識して、こまめに水分補給をすることが必要です。

熱中症にならないために

～予防編～

©Haj@123

のどがかわく前に水分をこまめにとる



室温をこまめにチェック



外出はしめつけない涼しい服で



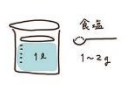
無理は禁物！過度に休憩を。



急に暑くなる日は注意しておく



スポーツドリンクや食塩水(食塩1-2g/L)



季節のうた

保育園でうたっている季節の歌をご紹介します♪

【7月】七夕さま、アイスクリームの歌、うみ

【8月】おばけなんてないさ、きらきらぼし

【9月】虫の声、つき、山の音楽家

いちごクラブ (一時保育)

お買い物に行く1～2時間
預かってほしい！

週2～3日パートで働いている間
預かってほしい！

2人目の子の出産で
通院する間 どうしよう・・・

たまには自分磨き♪
美容院にだって行きたい！



一時保育の母子分離はお子様の大きな成長の第一歩を支援します！

保護者の皆さんを応援します！

ハートフルナーサリー 検索

ご利用にあたって

- 月～金曜日の開設となります。
- 土日祝祭日・年末年始・お盆・園行事等の際はお休みです。
- 朝9時以降のキャンセルのご連絡は、キャンセル料が発生します。
- 初めの方は安心してお過ごしいただけるよう、担当保育士とお話いただく時間がございます。

保育時間・料金のご案内

時間 9:00～16:00

料金 0・1・2歳児:600円/時

※おやつ1回50円、昼食400円が加算されます