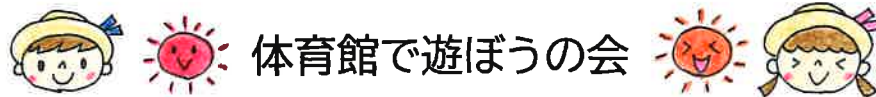




梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、外出時には帽子をかぶるなどし、積極的に水分を与えましょう。センターでも、水分補給ができるよう準備しておりますので、お気軽にお申し出下さい。今月からは講座も再開します。皆様のご来館を楽しみに待っています。



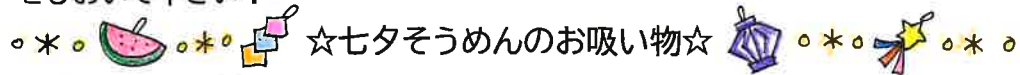
### 体育館で遊ぼうの会

先月23日に久しぶりの講座を開催しました♪新型コロナウイルス感染拡大により、ずっと自宅で過ごされていた方も多かったので、今回は色見総合センターで思いっきり身体を動かして遊びました。また、隣接している色見保育園にお邪魔して、一緒に大型絵本の読み聞かせを聞いたり、園庭で遊ばせてもらったりしました。お天気もよく、汗びっしょりになりながら遊ぶ姿が印象的でした☆



### 親子でクッキング

7月7日は七夕です。今回は七夕の日にぴったりの料理をご紹介します♪  
また、センターにも笹飾りを作って短冊を用意しておりますので、願い事を書きにぜひおいで下さい！



#### 【材料】

- ・そうめん ・オクラ ・スライスハム
- ・薄焼き卵 ・水 ・だし昆布 ・花かつお
- ・砂糖 ・みりん ・薄口しょうゆ

- ① そうめんを茹でてざるにあげ、水洗いをして水気を切っておく。
- ② 昆布と花かつおでだしを取り、砂糖、みりん、薄口しょうゆで味付けしてつゆを作る。
- ③ 薄焼き卵、ハムは星形で抜き、オクラはさっと湯通してから薄くスライスする。
- ④ 器にそうめんを盛り、③を散らして②のつゆを注ぐ。



※そうめんを茹でる際は、子どもさんの食べやすいサイズに折ってから茹でるといいですよ♪ぜひ型抜きや盛り付けは、子どもさんと一緒にしてみてくださいね！



### 絵本の紹介

もうすぐ夏も本番!! 夏にぴったりの絵本をご紹介します♪

のれるかな?うかぶかな?  
**ふね**  
いしい きよたか作



へんなおぼけ  
大森 裕子作



いろんな生き物が、これはのれるかな?うかぶかな?と挑戦する可愛い絵本です。

「いっっひ おぼけだぞ～」といろんなおぼけが出てきます。でも本当は…。しかけもある楽しい絵本です。