

学校法人北原学園 幼保連携型認定こども園
堀越こども園・分園ほりこし 子育て支援



〒036-8112 青森県弘前市大字堀越字柳本293番2
堀越こども園 TEL/FAX 26-0228
〒036-8161 青森県弘前市大字大清水1丁目11番地42
分園ほりこし TEL0172-55-8153
FAX0172-55-8131
＜担当＞本園：工藤、佐藤

＜子育て支援目標＞
室内で親子時間を楽しもう！

令和8年度 7月号
令和8年7月1日発行

学校法人北原学園のホームページ内にて園の行事の様子を載せています。ぜひご覧下さい。



堀越こども園
分園ほりこし



子育て支援

感染症に気をつけて！！

引き続き湿度と気温が高い日が続くので、夏風邪のウィルスが活発になります。手足口病やヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）が流行しやすい感染症です。高熱やのどの痛みを伴うものが多く、脱水症状や栄養不足も相まって完治までに時間がかかりやすくなります。日頃から十分な休養とバランスの取れた食事を意識し、感染予防に努めましょう！

～7月の食養生～

7月の食養生は、湿気と暑さが始まり体力が消耗しやすい時期です。また、ジュースやアイスなどの冷たい食べ物は消化機能を低下させてしまいます。そんなときは・・・ウリ科の野菜や麦茶、緑豆茶、コーン茶などがおすすめです。また、ネバネバ食材や豆類・穀物は胃腸を労わってくれるので、積極的に取り入れるといいでしょう！！酸味のある食材とタンパク質の組み合わせで疲労回復とエネルギー補給も忘れずに！！

本格的な夏を迎えるまで食養生を取り入れて、元気に乗り切りましょう！！

～7月の子育て講座～ 「アロマポットづくり」

日時：令和8年7月16日（木）10：00～11：00

場所：分園ほりこし

料金：無料

住所：弘前市大字大清水1丁目11番地42

持ち物：飲み物など

※申し込みは7月9日（木）先着3組までとなります。

・7月の園開放日は28日（火）10：00～11：00です。