

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>
体を動かしてさわやかに過ごそう!

令和8年度 8月号
令和8年8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

眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきましたね。あさがおやひ
まわりなど夏ならではの花が少しずつ咲き始めました。まだまだ蒸
し暑い日が続きますが、体を動かしてスッキリ・さわやかに過ごして
いきましょう

～8月の子育て講座～『夏と遊ぼう会』

日時:令和8年8月28日(金)10:00～11:00 ※雨天中止

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11-42

持ち物:水遊び用のおむつ、水着、バスタオル、替えのおむつ、
水分補給の飲み物など

※申し込みは8月21日(金)です。

※8月の園庭開放日は8日(土)です。

～8月の食養生～

かつて夏バテといえば暑さで体力を消耗し食欲が落ちて
グッタリする状態をいいました。今は冷房が完備され、暑さ
だけが原因ではなくなってきたようです。実は今の夏バテは
冷たいものの摂りすぎによる「胃バテ」だったんです!!
「涼」を摂りすぎると胃が疲れ食欲低下を招き栄養不足にな
り、その結果ダルさといった不調を感じてしまうのです。大
切なのはバランス!!冷たいもの×涼しい環境は胃だけで
なく全身を冷やしてしまいます。冷たいものを摂るならなる
べく屋外で摂るようにし、涼しい環境下では常温の飲み物や
温かい飲み物を摂るなど工夫をしましょう。胃バテのときは
疲労回復効果があるマグロ、カツオ、豚肉(赤身)、鶏肉、た
らこ、ウナギ、玄米、全粒粉、大豆・大豆製品などのビタミ
ンB1が含まれる食材がおすすめですよ。

その他として「湿気」が多い時期も胃バテが起こりやす
くなるので、この時期は有酸素運動やサウナ浴などを取り入れ
て体から余分な水分を出すことを意識しましょう!!