

暑い夏を「水遊び」で楽しもう♪♪



今年の夏休みも、たくさん子どもたちがペップキッズに遊びにきてれています！

ペップキッズでは、風、太陽の日照りを感じながら楽しく遊ぶことで、夏の暑さからだを慣らせるよう、今年も夏休み初日から水遊びイベントを開催しています。噴水危機一髪では、いつ水が出るかスリルを楽しみながら舞い上がる水を見て楽しんだり（写真：左）、未就学児のお子様は、親御さんと一緒にじょうろやお船のおもちゃで遊びながら、水の感触を楽しんでいました。（写真：中央・右）水遊びイベントは9月中旬まで開催予定です。



暑い夏を「食べて」乗り切ろう♪♪

雨が降ったり、暑かったりと気温の上下が激しく、体調を崩しやすいこの季節。食欲が減退する時期ですが、ペップキッチンでは旬の食材を使いながら、不足しがちな栄養素を補えるよう、見た目の涼しさやお子様の好む味で3種類のメニューを提案しております。夏休み中ということもあり、キッチンも毎日大賑わいで皆様にご参加いただいております。



【フルーツ寒天】

旬の食材・・・桃
食物繊維・カリウム・ナイアシン等を含み、整腸作用があります。



【オレンジジュース】

旬の食材・・・オレンジ・キウイ
ビタミン・ミネラル・カリウム等を含み、疲労回復や整腸作用効果があります。



【オムライオン】

旬の食材・・・ピーマン・枝豆
ビタミン・ミネラル・鉄分等を含み、風邪予防や貧血予防の効果があります。