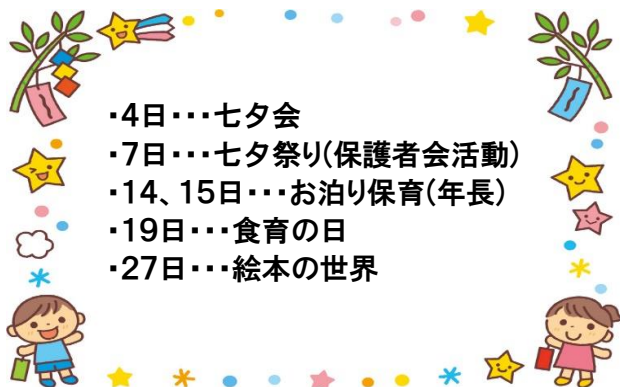


食育だより



日差しも強くなり、いよいよ夏本番になりました。
今月は七夕会に、年長さんはお泊り保育とお楽しみな行事が盛りだくさんです。
体調を崩さないように早寝、早起きをして元気に過ごしましょう。

☆今月の楽しみ予定☆



- ・4日…七夕会
- ・7日…七夕祭り(保護者会活動)
- ・14、15日…お泊り保育(年長)
- ・19日…食育の日
- ・27日…絵本の世界

子供たちが作った
夏野菜を使って
クッキングをする予定です！

～夏に負けない体を作ろう！～

暑さが厳しくなると体が疲れやすくなりますね。夏バテにいい食べ物を紹介します！



- ・食欲を増進させる
- ・疲労回復の効果がある



- ・栄養満点で体を元気にする



- ・体の熱をとってくれる



ネバネバが
体にいい！

- ・消化を促進し、食欲を増進させる

他にも豚肉・ニラ・にんにくなども夏バテに効果がありますよ！

☆こまめな水分補給も忘れずに☆

遊んだあとだけでなく、遊ぶ前にもしっかり水分補給をしましょう。
また、ジュースの飲み過ぎは肥満につながる所以要注意です。



～絵本の世界から～(絵本にちなんだ献立)



7月27日・・・「きんぎょがにげた」
作◆五味 太郎 発行◆福音館

きんぎょが1ぴき、金魚鉢からにげだした。
カーテンの赤い水玉模様の中にかくれてる。おや、またにげた。
どこににげた？