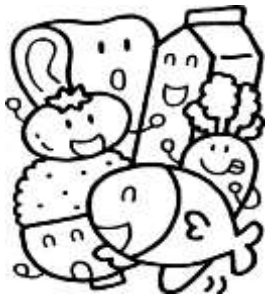
高浜キッズこども園　　令和３年９月３日



食育だより

　朝晩は少しずつ涼しくなってきましたが、残暑の厳しい日が続きます。溜まった夏の疲れが出やすい時期なのでお子さんはもちろん、保護者のみなさんも食事、休息を十分にとり、健康に気を付けてください。

◎朝ご飯を食べて夏バテを吹き飛ばそう◎

●早寝、早起きで、毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。
●朝ご飯をしっかり十分な量食べましょう。
●タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。
　・タンパク質…肉類、魚類、卵、大豆製品　など
　・ビタミン　…緑黄色野菜、果物　など
　・ミネラル　…牛乳、貝類、海藻類、小魚　など

★8月のお誕生会

カレーピラフランチ

８月生まれのお友だち