



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

◎夏野菜の収穫◎



ピーマンの収穫を楽しみにしていました。力加減を考えて実を潰さないように大事に収穫することができました。



緑の実がなると嬉しくて、水やり当番を頑張り、たくさんミニトマトが収穫できました。給食に出してもらい喜んで食べました。

◎8月のお誕生会◎



カレーピラフプレート



8月生まれのおともだち