

8月食育だより



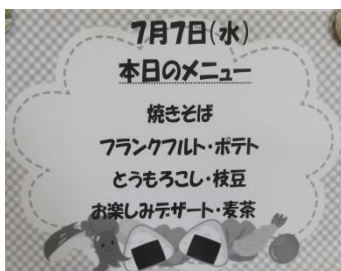
子どもたちが植えた野菜の苗がぐんぐんと大きくなっています。子どもたちも毎日水をあげながら、収穫の日を心待ちにしているようです。太陽の光をたっぷり浴びて大きくなっていく野菜のように、子どもたちにも元気に成長してほしいですね。

じゃがいも掘りに
行きました！
土の中からたくさん
見つけたよ！



七夕会(縁日ごっこ)行事食メニュー

七夕らしく、お星様をたくさん散りばめてみました。『やきそばに星がある!』『やった、とうもろこしだ!』と大喜びで、大きな口でたくさん食べてくれました。



早寝・早起き 朝ごはん

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

早起きして朝食をきちんと取るためには、快眠が必要です。夜更かしをせずにぐっすり寝て、お日様と一緒に目覚めて、しっかり朝食をとることで、頭も体もすっきり元気に1日をスタートすることができますよ。

