

おひさまだよい 8月号

令和2年7月吉日
ママサポ・おひさま園

梅雨明けのお知らせが待ち遠しい今日この頃。梅雨はまだ続いていますが、合間の晴れた日には夏の日差しが降り注ぐようになりました。賑やかなセミの声も聞こえ始め、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。7月からそら組に新しいお友だちが1人増えたおひさま園！たくさん遊んで、いっぱい食べて、しっかり休息をとり体の変化にも気をつけながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思います。



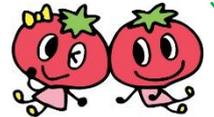
8月の予定

- 8日 運動遊び
- 6,7日 身体測定
- 14日 英語遊び
- 18日 お誕生日会
- 19日 避難訓練
- 28日 夏祭り会

※今月の行事は全て
10時開始予定です



お野菜通信



子どもたちと一緒に毎日お水をあげて
こんなに大きくなりました！



夏野菜で

体の中から涼しく



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷やしてくれます。

キュウリやトマトなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です！

夏野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

