

にこにこだより

R6・8月

認定こども園
和光幼稚園

夏本番の8月になりました。

熱中症や夏風邪が流行する季節です。



予防策として、睡眠をたっぷりとり、水分補給を

心がけること。部屋の温度は外気温との差を

-5℃程度に保ち、冷えすぎないようにすること

朝ごはんは毎日食べる習慣をつけること……など

気をつけて、たのしく水あそびしましょう！

◆夏に不足しがちな栄養素

1 たんぱく質

2 ビタミンB1

3 ビタミンC

※夏は一番たんぱく質の摂取が少なくなる時期

8月の予定

8月 7日 (水) ☆10:20~

受付を行っています。

8月21日 (水)

8月28日 (水)

★今月も、水あそびをします。

★天候悪い時は、室内あそびをします。

◆たんぱく質の働きは

- ①筋肉を作る
- ②代謝を上げる
- ③免疫機能を維持
- ④心の健康
- ⑤肌、爪、髪

…④に関して→幸せホルモン「セロトニン」

睡眠ホルモン「メラトニン」/やる気ホルモン「ドーパミン」の
原材料はたんぱく質！なので不足すると大事なホルモンも
作られなくなってしまうのです(;'▽')

※意識してたんぱく質やビタミンを摂るようにしましょう♪

♪みんなであそぼう♪

♪バナーのおやこ♪

ちいさなちいさな みなみのしまに

きいろいバナーのおやこがホラネ

かぜにゆられて ユラユラ

バナーのおやこが ユラユラ

バナーのババは バババナー バナーのママはママバナー バナ

バババナー ママバナー コバナー

そんなバナー ニコニコバナー きいろいバナーのおやこがホラネ かぜにゆられてユラユラ

バナーのおやこがユラユラ バババナー ママバナー コバナー

