



きゅうしょくだより

水分補給に注意しましょう。



まぶしい日差しに夏の訪れを感じるころになりました。
水遊び、虫探し・夏の遊びには、水分補給が欠かせません。

水分補給は、清涼飲料水やスポーツドリンクばかりではなく
麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。



ねばねばパワー！

夏野菜が美味しい季節になりました。オクラ・やまいも・もずく・モロヘイヤなどの
食材に共通していることはネバネバということ！

このネバネバは腸内環境をよくする働きをしてくれ、栄養価も高く、夏バテ防止にピッタリ！
口当たりやのどごしもいいので、是非ご家庭でもネバネバ食品を取り入れてみてください。

夏野菜を育てています！！



ピーマンをしゅう
かくしたよ。



ほうれんそうのたね
をうえました！！



ひじきのものに
いれてもらい
ました。おいし
かったよ。



おおきくなーれ。
おいしくなーれ。

