

水遊び、泥遊び、夏野菜の収穫、夏祭りなど、夏らしい遊びやイベントが満載の時期が到来しました！夏に出会う様々な感動体験を通して、心も体もよりたくましく成長することでしょう。その反面、夏の暑さや疲れから体調を崩しやすい時期もあります。体調管理には十分気を付け、みんなでこの時期ならではの遊びを思いっきり楽しみたいと思います。

-工藤 陽子-



社会福祉法人 真会 相馬こども園

〒036-1504 弘前市大字紙漉沢字山越 8-14

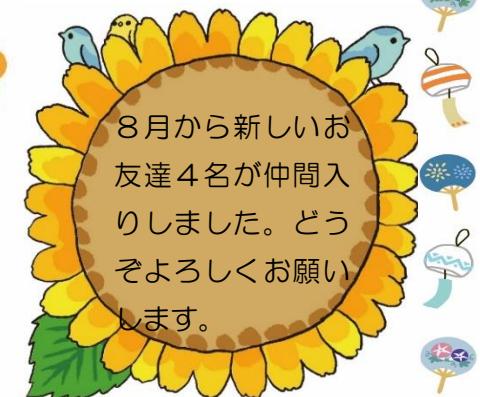
TEL 0172-84-3103 FAX 0172-26-6355

HP <http://www.makotokai/> MAIL soumako@makotokai.or.jp



お知らせ

運動会の練習が始まりますので、動きやすい服装で登園してください。また、汗拭きタオルのご用意もお願いします。



～食育だより～

『夏バテを予防しよう』

夏になると子どもも大人も起こりうる“夏バテ”。

夏バテを予防するには、

① 朝からしっかりご飯を食べる。(一日三食)

例えば汗をかいたときは汁物で塩分を摂り、食欲がない時はスパイスのきいた栄養満点のカレー等を食べるとよいでしょう。

② こまめに水分補給を行う。

ジュースではなく麦茶など、一日体重 $-kg$ 当たり $90 \sim 100 ml$ が必要です。

③ 元気に遊ぶ。 という、この三つが大事です。

これらのことを踏まえ、ぜひご家庭でも夏バテ予防をして元気に暑い夏を乗り越えましょう。

