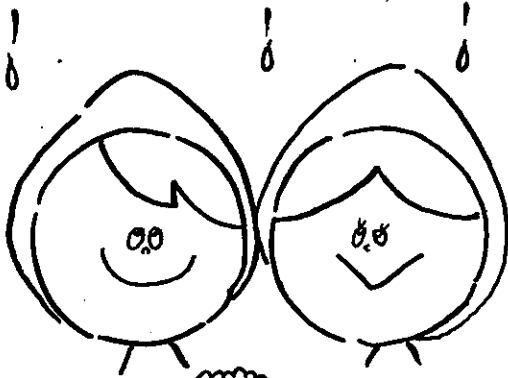


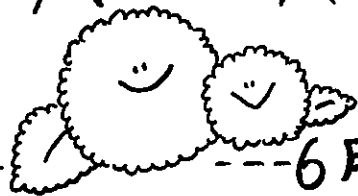


きゅうしょくだより

都 南 保 育 園



雨の多い季節になりました。
気温や湿度が高くなり食欲も
無くなりがちです。晴れ間には
外で体をしっかり動かしてお腹を
空かせてモリモリ食べて元気な
体をつくりましょう。

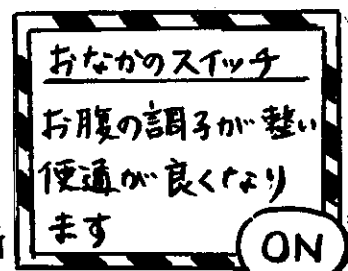
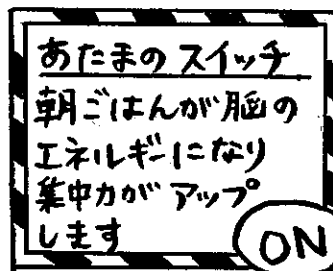
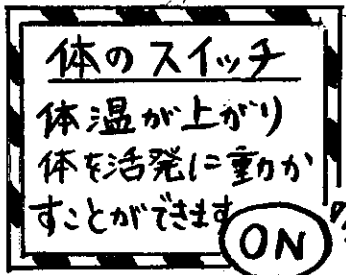


-----6月は食育月間です-----



「食育月間」は豊かな人間性を育み 生きる力を身につけることを目標
に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」
を知り「ご飯を作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を
実践してみよう。また食に関わる絵本を読んだり 親子で料理
を楽しんだり 6月にはぜひご家庭でも食に関心をもつための取組
みをしてみてはいかがでしょうか。

朝ごはんは3つのスイッチをONにしよう



朝ごはんを食べるとおやすみモードだった体を活動モード
に切り替えるスイッチが入ります!



Good!!

朝ごはんの良いところ!!

☺ 体の活性化 ☺ 肥満防止 ☺ 快便効果

☺ 脳のエネルギー源

☺ 生活習慣予防

～まずは無理せず食べられるものから～

