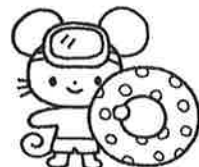




# 8月 えんだより



毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をかきながらも元気いっぱいに遊んでいます♪プール・水遊びでは、歓声や笑顔があふれ、夏ならではの遊びを存分に楽しむ姿が見られます☀暑さで疲れが出やすい時期でもありますので、子どもたちの体調の変化に気を配りながら、無理なく楽しく過ごせるようにしていきたいと思います。ご家庭でも十分な休息や朝食、水分補給にご協力お願いします。まだまだ、暑い日が続きますが、元気に夏を乗り切りたいですね♪

## 8月の予定

- 3日(月) ECC英会話教室(3.4.5歳)
- 7日(金) プール閉め
- 19日(水) のはらくらぶ
- 21日(金) 避難訓練
- 24日(月) ECC英会話教室(3.4.5歳)
- 26日(水) 誕生会

## 9月の予定

- 1日(火) 一号認定2学期
- 2日(水) 歯科衛生士さんによる  
歯磨き指導(3.4.5歳)
- 7日(月) ECC英会話教室(3.4.5歳)
- 9日(水) のはらくらぶ
- 11日(金) 歯科検診(3.4.5歳)午後
- 18日(金) 避難訓練
- 25日(木) お月見会
- 28日(月) ECC英会話教室(3.4.5歳)
- 30日(水) 誕生会

## 10月の予定

- 7日(水) のはらくらぶ
- 10日(土) 運動会
- 19日(月) ECC英会話教室(3.4.5歳)
- 23日(金) 避難訓練
- 26日(月) ECC英会話教室(3.4.5歳)
- 28日(水) 誕生会
- 30日(金) ハロウィン



## 夏バテに負けない食べ物

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが夏バテ予防にはしっかりと食べることが大切です。

- ・豚肉・・・疲労回復を助けるビタミンB1が豊富
  - ・納豆・豆腐・・・良質なたんぱく質が取れる
  - ・卵・・・栄養バランスが良く手軽に食べられる
  - ・トマト・きゅうり・なす・・・夏野菜は水分やビタミンが豊富
  - ・スイカ・メロン・・・水分補給にもおすすめ
- また、冷たいものの食べすぎや飲みすぎは胃腸に負担をかけるため注意が必要です。栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、夏バテに負けない元気な体をつくりましょう。

## 山の日とは

8月11日は山の日。

2016年に施工された祝日で「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。日本は国土の約75%が山地。私たちは、山で生まれた清流から水を頂いたり、山から切り出した木で家を建てたりして生活しています。子どもたちと山についてお話してみたいかがでしょうか♪

