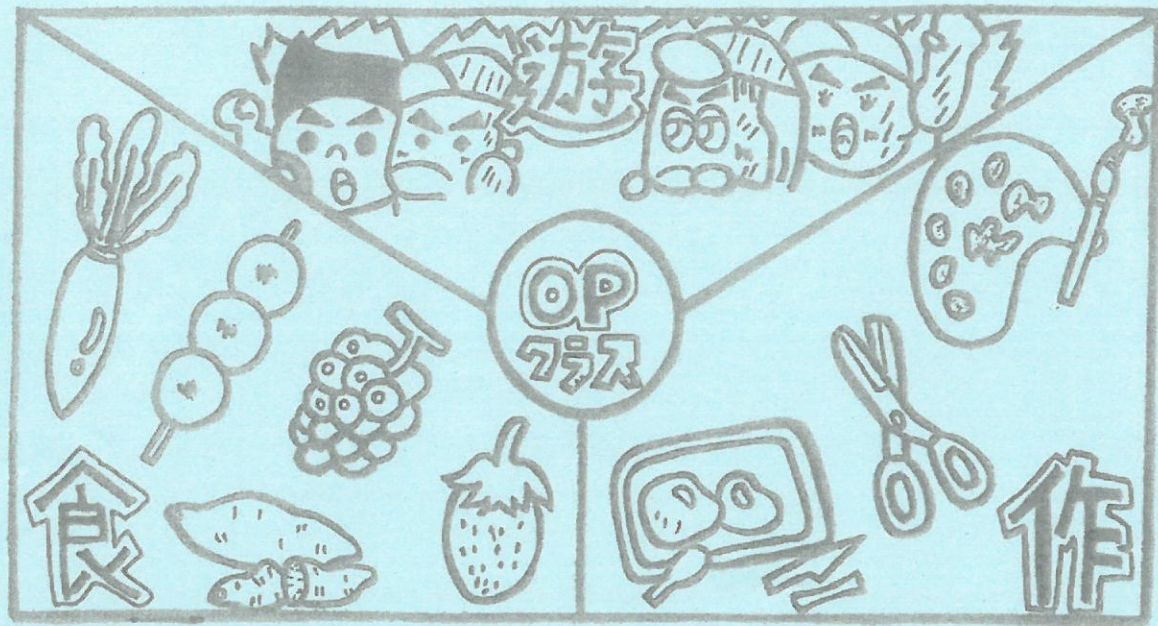




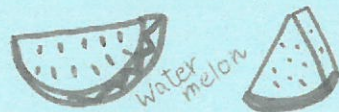
8月1日は「食育の日」

▼きせつのおせさいを食べよう。

～夏といえば…スイカ!!～

スイカのこと知ってる??

スイカのタネと果肉には「カリウム」という『疲労回復』効果がある成分を多く含んでいます! 夏の暑さで疲れきった身体にとってもやさしくて、水分補給も出来るため『夏バテ』に効果があるフルーツ(野菜)です。



これはスイカを食べたらいい!!

ということは…
ダイエットや美容効果がバツグン!!

おまけ

・リコピンはトマトの1.5倍
→シミ・シワの予防に効果的!!

・マンノシターゼ→糖質を分解してくれる!!(が豊富)

7・8 がつ の 活動予定

7/4	ちびこワニになってみよう!!	岩崎川	水着セット
7/11	あわあわパーティー	本部園庭	水着セット
8/1	おみずあそび & おやつ	三ツ池公園	水着セット



おねがいです。



- ☆ 8月1日は『おやつデー』です!!
公園の噴水で泳いだ(たっぷり遊んだ)後にみんなで「スイカ」を食べます!!
お弁当をいっしょに少なめをお願いします。
- ☆ 暑くなると送迎バスの中もエアコンをつけます。「氷用のくつ」がぬれていると足元から冷えてお腹をこわしたり(体調をくずしたり)しますので『替えのくつ』をフールバックにお願いします。