



## 7がつの活動予定

7/3	カメさんをさがそう!	岩崎川 <small>いわさきがわ</small>	水着セット
7/10	あわあわ パーティーしよう!	園庭 <small>えんてい</small>	水着セット
7/31	ちびっこワニにならなう!! & つめた〜いおやつだよ♡	岩天川 <small>いわてんがわ</small>	水着セット

## 7月31日は「食育の日」

### 季節の果物を食べよう

夏と言えば...スイカやのびごしさわやかなゼリー!!  
そんな、スイカゼリー-(寒天ゼリー)のこぼ。知ってますか??

まずは...「寒天」①寒天には、食物繊維が豊富に含まれており、便秘気味の方にはおススメです。

②コレステロールの吸収を防いで、コレステロール値を下げる効果があります!!

続いて...「スイカ」①スイカには「カリウム」という「疲労回復」効果がある成分を多く含んでおり、夏バテにピッタリの果物!!

②「リコピン(ジ・シ予防にバツグン)がトマトの1.5倍!!  
マンシターゼ(糖質を分解!!)が豊富

と書くことは...ダイエット・美容効果がバツグン! 早速食べなくちゃ(笑)



## お知らせとおねがい



☆ 7月31日は「夏期集中スタンツ(オプションコースの日)」です。  
初めて遊びに行く川でた〜っぱりと川遊びを楽しんだ後にお楽しみおやつ「スイカ🍉ポロンチ」を食べます。

(スイカ・寒天ゼリー・ポカリスエットorアクエリアス)

お弁当をすこ〜しだけ少なめにお願いします。

☆☆ 暑くなってきましたね!! スタンツの送迎バスの中もエアコンをつける事が多くなってきます。👉👈が帰りのバスでぬれっていると足元から冷えて、お腹(体調)をこわしたりする事があると思いますので「替えのくつ」があると良いですね。

(プールバックに入れて下さい)👉👈よろしくお願いします。

