



7がつの きゅうしょく だより



暑さに負けない体をつくろう！

- ①こまめな水分補給
水分補給は水か麦茶がベスト！
- ②元気になる食事
夏バテには豚肉・大豆・卵など
ビタミンB1が有効！
- ③早寝早起き
生活リズムが崩れないように！

夏バテ予防の秘訣です。
水分、栄養、睡眠をしっかりとして、
暑い夏も元気いっぱいにお過ごししょう！

6月のお誕生会給食



わかめごはん・エビフライ
星型ポテト・野菜スティック
すまし汁・パイン&オレンジ

季節の給食



セタそうめん・コロケ・スイカ



はたけの活動



ミニトマト🍅
赤や黄色になり
きりん組が初収穫
して食べました！
夏休みにはトマト
の鉢をお家に
持ち帰ります♪



うさぎ組はラディッシュ
を育てています。
先日、収穫をしてみん
なで食べ、2回目の種まき
をしました。
1回目にはバラっと一気
に撒いていましたが、
2回目では1粒ずつ
撒いていましたよ！



ぱんだ組のきゅうりが
大きく実りました🍆
みんなで収穫をして、
味噌マヨネーズを付けて
食べたり、袋に入れて
もみもみしてお漬物
を作って食べました！

きりん組の植えた
とうもろこし🍷
こ～んなに大きく
なりました♪

