



日	月	火	水	木	金	土
						1 2
3 おやすみ	4 午後から お休み (スタッフ研 修)	5	6 とらっこ くらぶが やる!	7 おはなし (絵本?)	8 3日 体操	9
10 おやすみ	11 リズムで あ・そ・ぼ	12	13	14 おはなし (紙芝居?)	15	16
17 おやすみ	18 リズムで あ・そ・ぼ	19	20 とらっこ くらぶ お誕生日会 サロン	21 おはなし (絵本?)	22	23
24/31 おやすみ	25 リズムで あ・そ・ぼ	26	27 3日 体操	28 おはなし (紙芝居?)	29	30

「おおきくなあれ」これからの予定

(開催日は「おおきくなあれ」で随時お知らせします)

水遊び 天気がよかったら水遊びをするよ! 8月1日、6日、13日

お誕生日会 8月 20日 8月生まれのお友達あつまれ~

スタッフからママさんへ  
心のメッセージ

最盛期の夏を迎え、陽射しは強く、体力の消耗も激しい時期です。暑さで食欲も落ちてきますよね。

夏の野菜は水分が豊富です。暑さや疲れ、水分不足などから起こりやすい熱中症を防ぐためにも、水分を多く含む夏の野菜は有効です。

真っ赤なトマトのリコピンは、トマトが自衛のために生み出した産物です。灼熱の太陽のもとで育つトマトは、自分が酸化してしまわないように赤くなるんですって! 私たちはその効能をいただいているのです。

この、暑い暑い時期を乗り切るために、栄養素が豊富に含まれている夏野菜をたっぷりいただいて、元気いっぱい広場に遊びに来てくださいね。

川

