

おおきくなーれ



朝ごはんは1日をはじめる大事なスイッチ！

朝ごはんを食べることで、
寝てる間に低下した体温や血糖値が上昇します。^^

- ☑体内の動きアップ！ ⇒ 自律神経が整い、免疫力向上
- ☑脳の動きアップ！ ⇒ 集中力、ものごとへの興味、楽しく遊べる
- ☑胃腸の動きアップ！ ⇒ 便秘の予防・解消にもつながる

生活リズムも定着するよ！



「食べたくない〜」

そんなことを言われたとき、
以下のことに心当たりありませんか…？

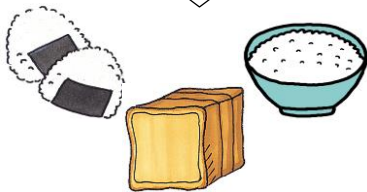
- ・夕食が遅い
- ・夕食を食べた後の間食が多い
- ・夜寝るのが遅く、眠くてボーっとしている
- ・家を出るギリギリに起きて時間がない

生活リズム・生活習慣を
見直すいい機会かも？！

めざせ☆はなまる朝ごはん

step①

炭水化物で脳が目覚める！



step②

たんぱく質で体温上昇↑

step③

ビタミン・ミネラルで
体の調子を整えよう！



前日の夕飯の
残りを活用し
てもいいか



ひまわり組

さつまいは
ゆっくり育ちま〜す♪



とうもろこしも
元気に育ってます！

菜園だより

さくら組

ピーマンは収穫し、
みそ炒めにして食
べました☆



まだ緑ですが立派
なトマトがなってい
ます！



ちゅうりっぷ組

きゅうりです！
7月に叩ききゅう
りを作って食べ
る予定です。



枝豆もたくさん出来て
きています☆



たんぽぽ組

じゃが芋です。じゃが芋
餅のクッキングまで
いっぱい大きくなーれ！

