



なかごうこそだてひろばだより



暑い日が続きなんだか体も疲れ気味に... 栄養のある食事を食べ、水分を摂り、たくさん遊んでしっかり休んで 暑い夏に負けないようにしましょう!

"たくさん遊ぶ場" にひろばはいかがですか?!



8月の予定

8(金) 子育て相談日 (水遊びは行いません)

10:00~11:00

栄養士による栄養相談です。

体位測定ができますので

母子手帳をお持ち下さい。

フотスポット設置

8月中ひろば内にフотスポットを設置します。夏の思い出に写真を撮りに来て下さい!!

水遊び 8/21(木)まで

暑い夏を乗りきろう!!

食事

夏バテ予防には次の栄養素を!!

〈疲労回復効果〉

ビタミンB1

クエン酸

〈スタミナ不足を防ぐ〉

たんぱく質



豚肉



グレープフルーツ



魚



赤身肉



乳製品



卵

枝豆

レモン



乳製品



卵

〈汗で失われやすいため意識的に摂取!〉

ナトリウム

カルシウム



949-2306

上越市中郷区八斗蒔 178-2

0255(74)2029

睡眠

○エアコン、扇風機を上手く活用!

○寝る前にコップ1杯の水を飲む!

○通気性のよいパジャマ、寝具を選ぶ!



遊び

ひろばの人気のおもちゃはコレ!!

ドーナツさん

ぽろん落とし



月~金曜(土・日・祝日休み)

担当: 白鳥、八田