

食育の日



これなーんだ?と聞いても
「うーん…」と悩む子ども達も
「あな〜のあいた〜♪??」
と歌うと
「れんこんさん!!」
と元気に答えてくれます☆



☆こんだて☆
ごはん
のりあげくん
春雨の酢の物
大根のみそ汁



今日の食育の絵本は

「うんこダスマン」!!

夏は汗をよくかき、体の中の水分が減り、脱水症状だけでなく、便の水分量も少なくなり便が固くなり便秘にもなりがちです。

絵本から便を出すことの大切さをしり脱水症状予防と便秘予防で熱い夏を乗り切りましょう♪

