

8月 ぞうだより

本格的な暑さがやってきました～！
暑さに負けず毎日元気いっぱいのぞう組☆
今日は待ちに待った運動会があります♡
日頃から練習を頑張っている子ども達！
本番楽しみにしていて下さいね～～♪
『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ
今月も頑張っていきましょう(*^~^*)

今月のねらい

- 友達と思いやり考え方を伝え合いながら一緒に遊ぶ楽しさを感じる
- 身の回りを清潔に保ちのびのびと健やかに過ごす



☆えのぐあそび☆
手やしまぞうりに絵の具をつけて、大きな紙に絵の具アート体験をしました。いつもできないことができた楽しそうでした～(*^~^*)



✿おまねきかい✿
日時：9月2日(か) 9:30開始
※おじいちゃんおばあちゃん
もりかわほいくえんに
あそびにきてね！

げつ	か	すい	もく	きん
				1にち たいそう きょうしつ
4にち みずあそび えいかいわ	5にち さんしん	6にち もじかず	7にち ねんどあそび	8にち たいそう きょうしつ
11にち やまのひ きゅうえん	12にち さんしん えいさーれんしゅう	13にち もじかず	14にち こうひつ	15にち たいそう きょうしつ
18にち えいさーれんしゅう えいかいわ	19にち みずあそび おべんとうかい	20にち ひなんくんれん はついくそくてい	21にち もじかず	22にち たんじょうびかい
25にち えいかいわ (みずあそび 予備日)	26にち えんてい	27にち おさんぽ	28にち てらす	29にち おさんぽ



くっくんぐ☆
たのしんでいます

おいしー！



材料は～
ホットケーキの
粉とウインナー
とチョコ♡

焼けてきた？！
いいにおい～



先にウインナー
いれてから、焼くんだね！



①3食しっかり、特に朝食は大切!!

1日のスタートのもとになる朝食は特にしっかり摂りましょう。

食欲がなくてたくさん食べることができないときには、少しづつでもいろいろ食べましょう。



②こまめに水分補給

暑い夏には温度調節のためにたくさんの汗をかきます。したがって、夏には、汗の原料である水をたくさん補給する必要があります。普段あまり水を飲まない人も、なるべく気をつけてこまめに水分を補給するようにしましょう。



③ミネラル・ビタミンの補給

汗とともに、塩分をはじめとしたミネラル、ビタミンB・Cなどのビタミンも失われます。



④だらだら間食ストップ・おやつにも工夫を

暑い時期はついちよこちよことジュース・アイスと摂ってしまいがち。小さなお子さんは、ほんの少しの飲食でもすぐに満腹になってしまいます。空腹は最良の調味料、食事の前2時間は、ねだられても水・お茶だけ。ペコペコおなかを作って、しっかり食事を摂らせましょう。



HAPPY
BIRTHDAY



5日 しょうまさん
17日 めいさん
19日 なつきさん
23日 かなみさん



今月の制作は
【島ぞうり】
見て下さい♡