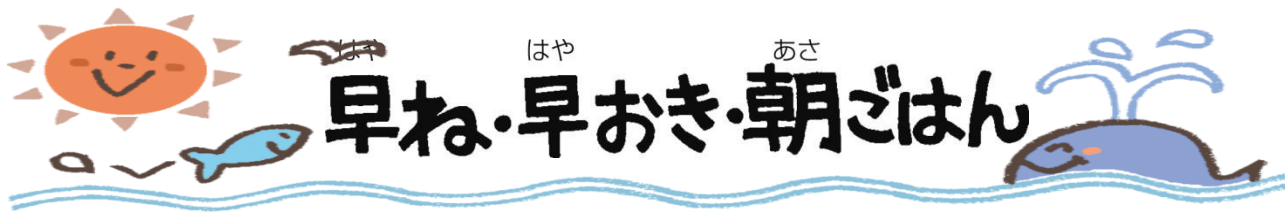


夏、真っ盛り！暑さに負けずに、元気に外遊びをしている河内っ子の姿に、毎日元気をもらっています。
いよいよ待ちに待った、夏休みですね！！暑い日が続いています。早寝・早起き・朝ごはんに気をつけ、
体をこわさずに楽しい夏の思い出をつくりましょう。



はや 早ね・早おき

むかしから、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長をたすけます。とくに、夜10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん出ます。夜10時までに、眠りにつくようにしましょう。

あさ 朝ごはん

朝ごはんには・・・

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる。
- 脳を活発に働かせてくれる。
- 体温を上げて、体を自覚めさせてくれる。
- 生活のリズムを作る。

などの役割があります。
朝はしっかりごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう！

ごはんのよいところ

- ・はらもちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ごはん食	メニュー例	パン食
ごはん・おにぎり、たまご野菜・魚料理・しるもの		パン、たまご・野菜スープ、牛乳、果物

8月7日は、はなの日です

はなの役割

- 呼吸をします
- はなに入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります
- においをかぎます

はなを大切に

はなをかむときは、片方ずつ静かにかむようにしましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、はなの穴の中に物を入れないように注意しましょう。