きぼうの虹通信

令和5年8月号
きぼうクラブ

きぼうクラブの夏休みは、何といってもお弁当。「これはね・・好きなの・」と説明してくれる子、「今日はいらない」と言いつつ、綺麗に平らげる子、どの子も満足気な顔でした。好物や食べやすさ等を工夫していただき、ありがとうございました。お弁当を開けるお子さんの顔をお見せしたかったです。

ご家庭では、ご家族でのお出かけ、親戚の人に会ったりしたことなど、いつもと違う生活も有ったでしょうか。この体験は心に刻まれ成長の節目になるように思います。きぼうクラブでは、プール遊び（熱中症警戒アラート発令では数回のみ実施）野菜を使ったスタンプ遊び、金魚すくい？ごっこ等を、時間を気にせずに楽しみました。お家で過ごすのとはまた違ったものが心に残ってくれればうれしく思います。

残暑は厳しそうですが、新学期も元気に過ごせるよう、健康に留 意していきたいと思います。

食育インストラクター山岡さんの独り言

～ 海藻類の主栄養素 ～

三大栄養素は含まれていないものの、鉄分・カルシウム・マグネシウム等のミネラル成分や食物繊維を多く含んでいます。それぞれ貧血の予防・歯や骨の成長を促し血管の柔軟性を高めたり、血糖値の上昇を緩め腸内環境を高めます。また脂肪の分泌を促しダイエットにも効果的と言われています。