

※未満児の午前のおやつは、季節の果物・野菜と麦茶を出しています。※遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

いよいよプールも始まり、もうす

- の食事で夏バテ知らずの体づくりを！

 - 水分補給を十分にしましょう○
 - ・お茶、水を飲む。
 - ・○夏に適した食べ物○
 - ・豚肉には、ビタミンB1を含む、豚肉を使つた料理をしていま
 - ・牛豚やシニンガードらん、カレーパンや海苔、し
 - ・夏バテを防ぐパワーを秘めた夏野菜！――
 - 旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素が充
しつかり食べて暑さを乗り切ろう！
 - しっかりと眠って疲れをためない○
 - ・睡眠時間は、人によって異なります。ただし、

○水分補給を十分にしましょう。

・毎日の食事に汁もの。・素菜、糸巻を飲む。

・ビタミンB1を含む食材、豚肉を使った料理をして

膝関節や三叉神経は生着で、E多美シ筋が豊富に含まれています。

夏バテを防ぐパワーを秘めた夏野菜！

しかし夏野菜にて暑さを乗り切ろう！

○しっかり眠って疲れをためない。

食欲も落ちてしまいがちですが

レを手にすることで、早起きにも、早起きにも慣れて、朝ごはんを心がけましょう。また、夏野菜をご家庭でもどんどん取り入れてくださいね。また、夏野菜をはじめとする野菜を多く摂取することで、免疫力を高めることができます。また、夏野菜を多く摂取することで、免疫力を高めることができます。

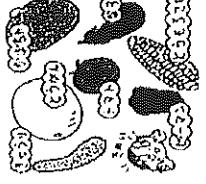
おやつにも水分を添える
おやつ

を一緒に生姜焼き、ボリューム満点なんかつ、しゃぶしゃぶサラダなど。
じそなどちよつとしお味もプラスするなど食感アップ！

まわっています。そこで他の誰かに会って何をする作用があるのです

۷۰- میراث اسلامی و ایرانی

卷之三



かく機能は2歳半までに育ちます。しかし、汗腺はお腹の中にはまだできはじめるそうです。そして、能動汗腺は、2歳半ごろまでに増え続け、その後は増えないそうです。汗の出る生活をしていないと、汗の出ない体となってしまい、いろいろな体調不良を招いてしまい、やがて「うつ病」になってしまいます。