

はじめに

皆様こんにちは。いつの間にかセミの鳴き声が全盛期よりも少なくなり、夏の終わりを感じますが、厳しい暑さはまだ続いていますね。熱中症は屋内での発生が多いので、エアコンの効いた部屋でも水分補給は忘れないようにしましょう。これから夏から秋にかけて季節が変わります。季節の変わり目は身体が慣れていないため、体調を崩しやすいです。こういうときこそしっかりとご飯を食べて、睡眠時間を十分とって身体を休めましょう。



エネルギー源になる

からだをつくる

からだの調子を整える

エネルギー源になる

からだの調子を整える

五大栄養素の役割

人間の身体に必要な栄養素を大きく分けると5つに分類され、これらのことを五大栄養素といいます。それぞれの栄養素は相互に作用し合っているため、バランスが崩れると身体の中でうまく活用することができません。そのため、バランスよく摂取することが大事になります。

サンドイッチ作り



ゆで卵の殻剥き
はまかせて！

はみ出さない
よう慎重に…



今回のサンドイッチ作りで自発的な発言がみられた方もいました。レクリエーションが刺激の一部となったようです♪

ホームページも更新中です「みかんの丘」で検索して下さい。

