

# みなと通信 8月

(有) ミナト交通

でいサービスみなと (放課後デイ)

神栖市土合南 2-1-21-1

電話 : 0479-48-0300

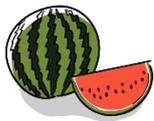
FAX : 0479-48-5187 R,6,8,1

でいサービス  
みなと



夏休み突入～！！子どもたちからは、「夏休み楽しみ♪」「〇〇におでかけ～」と嬉しそうな声が聞こえます😊  
今年の梅雨は雨も少なく、気づけば猛暑💧水分補給もいつもよりも多く！熱中症対策は万全に！まずは安全に夏休みを過ごすことを目標に過ごしていきたいと思います。

## 7月のみなとっ子



ここで  
まってね!



### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



### 夏季休暇のお知らせ

8月13日～17日  
お休みとなります

### 今月の予定

- 夏祭り
- 避難訓練

