



まだまだ暑い日が続きます…  
しっかり食べてたくさん眠ろう zZ



少しでも涼しく感じられるように氷あそびをやってみました！溶けてなくなると自然におしまいになったね。



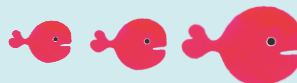
絵の具の感触はみんな大好きでいっぱい触ることができました。



製作でおさかなを作りました！いろんな絵の具で色付けを楽しみました…



絵の具や筆の扱い方が初めてで、意外に難しかったあ…混ぜるときれいな色になったりそうでなかったり…



スタッフに夏バテ予防の食べ物を聞いてみました。是非参考にしてみてください。あと1か月ちょっとを乗り越えよう!!

たんぱく質をしっかりと摂る！

ネバネバ系を摂る

胡瓜の塩昆布和え

オリーブオイルの素麺つゆで食べる素麺

甘酒と海玉膏

トマト、胡瓜、茄子など夏野菜

黒ニンニクを一つずつ

にんにくとゴーヤ