



尾上地区子育てひろば【げんきっず】 令和6年4月25日発行
 〒036-0242 平川市猿賀明堂139-1 (はすね子ども園併設)
 メールアドレス hasune@jomon.ne.jp
 ☎ 43-5623 ホームページ http://www.syuhokai.or.jp

★ 5月の活動予定 ★

場所: 子育てひろば
 【げんきっず】

園庭の空を元気に泳ぐこいのぼり達。季節外れの暑さに驚いているかもしれませんね。5月とはいえ、夏並みの気温まで上がることもあり、汗をかきやすくなる時期です。サークルに参加する際は、水分補給ができる水やお茶などを持参してくださいね。

朝ごはん、ちゃんと食べていますか？

朝ごはんは、1日のはじめに食べる大切な食事です。朝ごはんを食べることで、脳と体が活発に動き始めます。また、健康にもよい影響があります。朝ごはんを食べて、気持ちよく1日を過ごしましょう。朝ごはんを食べると4つのよいことがあります。

① 必要なエネルギーをとることができる

朝から十分に活動をするためのエネルギーを補給することができます。

② 体温を活動しやすい温度に上昇させる

朝食を食べることで、寝ている間に下がった体温が上昇します。特に、たんぱく質をとることで体温の上昇につながり、子どもたちは活動しやすくなります。

③ 便通をよくする

食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。

④ 脳のエネルギーを補給する

炭水化物は体内でブドウ糖にまで分解され、脳のエネルギー源となります。それにより、脳の働きが活発になり、集中力を高めることができます。

4つの良いこと

朝の忙しい時間、せっかく作ったのになかなか食べてくれない…。そんな時は？

- 好きなもの(食べるもの)を食べさせる!
- 好きな食器で!
- イライラせずに、無理強いしない!
- 気長に待ってみる!
- 盛り付けを工夫して興味をひく。

など、「好きなものを、一口食べてくれただけでOK!」と思えるくらいの気持ちで、向き合ってみてはいかがでしょうか? また、生活習慣を見直し、夜更かしせず、早起きすることも大切です。

【早寝 早起き 朝ごはん!】



活動サークル	日程及び活動内容
げんきっずデイ 《10時～12時》	・7日(火)・14日(火)・21日(火) ・28日(火)…お子さんの身体測定をしてみませんか? ※利用の際は前日までに連絡を下さい。
親子サークル 《10時～12時》	【手形製作】・30日(木) ◆お子さんのカワイイ手形を使って色々アレンジしながら製作を楽しんでみませんか? ※利用の際は20日(土)までに連絡を下さい。
あおぞらサークル 《10時～12時》	【野菜の苗植え】・9日(木) ※2日(木)までにお申し込み下さい。 ◆汚れても大丈夫な服装で来て下さい。 ◆持ち物:軍手・長靴・着替え(必要な方)
手芸サークル 《10時～12時》	【パッチワーク作り】・16日(木) ※初めての方は連絡を下さい。 ◆パッチワークや小物作りに興味のある方は是非!!
クッキングサークル 《10時～12時》	【今月のおすすめメニュー】・23日(木) ◆子どもの人気メニューや季節のおすすめ料理・離乳食を紹介しています。 ※前日までに申し込みをして下さい。
ボランティア 《9時～12時》	・11日(土)・18日(土)・25日(土) ◆子どもと触れ合いながら保育教諭体験してみませんか? ※学生・一般の方が参加できます。 ※毎週、水曜日までに申し込み下さい。

育児相談《10時～16時》 ◆子どもの育ちや不安を感じる事など話してみませんか?
 【随時対応】 子育てのヒントになるかもしれません(o^-^o)

※風邪の症状があったり、家族の中で風邪を引いている方がいたりする場合は、ご遠慮ください。

※来園時、検温・手の消毒を実施しています。

※マスク着用のご協力をお願いします。

※流行性感染症防止の為、活動が中止になることもあります。



