



やわらかい日差しに包まれて、花や虫たちも喜んでいきます。日中は気温差が大きくなるこの季節です。日中は薄着で過ごし、朝、夕は薄いカーディガンを羽織るくらいがちょうどいいです。

園庭開放日

8日(火) 15日(火)
22日(火)
10:00~11:30
(雨天の場合 中止)

お願い

- ・受付でお名前の記入をお願いします。
- ・幼稚園、保育園へ通っていない子ども対象です。
- ・お茶と帽子は、各自でご持参ください。
- ・ゴミは各自持ち帰りましょう。
- ・必要なおむつは、各自でご用意ください。
- ・お菓子の持ち込みはご遠慮ください。

いさぢルームの予定 (毎週火曜日)

4月 8日	室内・戸外遊び
15日	室内・戸外遊び
22日	身体測定 お誕生日会 室内・戸外遊び

育児相談

対象者 市内在住の乳幼児の保護者
受付日時 月~金曜日 (祝日除く)
10:00~16:00

子育ての不安や悩みなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。

生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。
- ② 朝ごはんを食べよう!**
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ つんちは済んだかな?**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

元気な1日は
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!