



すくすくだより 5月の地域活動



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび	にちようび
						1
2	3	4	時間 ①10:20～10:40 5組 ②13:00～13:15 5組 ③13:15～13:30 5組 持ち物 ・手拭き用タオル ・動物のえさ (人参・さつまいも等) ★アレルギーをお持ちの方は保護者の方が近くにつき、ご配慮ください。 ★動物のえさは玉ねぎやニラ、ネギなど匂いの強い物はあげられません。	6	7	8
9	10			13	14	15
16	17			20	21	22
 ふれあいどうぶつむら 保育園の園庭が動物園に変身します。ひよこやモルモットなどかわいい動物と触れ合いませんか？ 5月2日予約開始 雨天中止				赤ちゃんの健康について (ZOOM) 赤ちゃんの健康についてお話しします。お役に立つこといっぱい！不安なことなどありましたらご相談ください。 10:00～10:30 5月2日予約開始		
23	24	25	26	27	28	30
<対象> オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様 ピンク⇒妊婦さん～生後4か月頃までのお子様が いる方 緑⇒小学生までのお子様 青⇒大人の方			大型絵本 (zoom) 保育者による絵本の読み聞かせを楽しめますか？ 10:30～11:00 5月2日予約開始			

ご利用のご案内

<対象>

- ・保育園・幼稚園に通っていないお子様

<予約について>

- ・土日祝日を除く
- ・平日10:00～16:00
- ・定員なし
- ・沢山のご参加お待ちしております。

<参加費>

- ・無料
- ※コロナウィルス対策により、ZOOMで行うものもあります。IDは送付時に一緒に送らせていただきますので、是非ご参加ください。

《お問い合わせ》

光明第八保育園

住所：八王子市上柚木3-13-2

TEL：042-675-4811

http://www.koumyou8.net

担当 小野・中

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんの登録お待ちしております！！



子育て情報！



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

LINE VOOMに 登録してみよう!!

現在利用している一斉送信メールサービスがなくなります。園の情報や活動をHP、LINE VOOM（旧タイムライン）で配信中です！ぜひ登録をお願いします！



