



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 | どようび | にちようび |
|-------|--|------------|---|--|---|-------|
| 1 | 2 | 3 憲法記念日 | 4 みどりの日 | 5 子どもの日 | 6 | 7 |
| 8 ●● | 9 | 10 | 11 ●● | 12 | 13 | 14 |
| 15 ● | 16  | 17 ● | 18 ● | 19 ● 赤ちゃんの健康について 赤ちゃんの健康について 看護師がお話します。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。 10:30~11:00 5月1日予約開始 | 20 | 21 |
| 22 ● | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 ● | 30 ● 大型絵本 「はらぺこあおむし」 保育者による絵本の読み聞かせを楽しみませんか？ 10:30~11:00 5月1日予約開始 | 31 ● | <p><対象></p> <p>オレンジ⇒保育園・幼稚園に通っていないお子様</p> <p>ピンク⇒妊婦さん～生後4か月頃までの お子様が いる方</p> <p>緑 ⇒小学生までのお子様</p> <p>青 ⇒大人の方</p> | |  | |

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》

光明第八こども園

住所：八王子市上柚木3-13-2
TEL：042-675-4811
http://www.koumyou8.net

☆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！！

●園庭開放開催日 利用時間10:00~11:30です。予約は不要です。 ●テラスランチは予約制でお子様1食220円、保護者様1食330円がかかります。各日6名11:30~12:30です。アレルギーがある方は予約時にご相談ください。



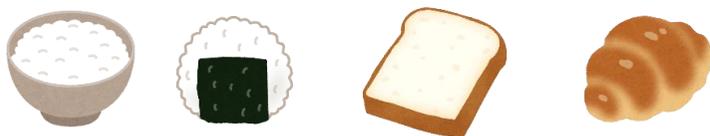
子育て情報！



1日の元気を作る朝ごはん

朝ごはんにはいろいろなものを食べよう

力のもとになる黄色のグループのたべもの



☆忙しい朝は、手軽に取れるものを☆

1日を元気にスタートするために、朝ご飯を食べる事はとても大切です。朝は慌ただしいので、前の日のうちに用意したり、夕食の残り物をアレンジしたりすると良いでしょう。また、まぜご飯や野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスが良い朝ごはんになります。

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！



体を作るもとになる赤のグループのたべもの



病気から守ってくれる緑のグループのたべもの



きいろ・あか・みどりのグループをそろえると栄養のバランスが整います

☆朝ごはんの大切さ☆

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！