



# 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	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13●	14	15● ふれあい動物村	16●	17●	18	19
20	21●	22● 大型絵本の読み聞かせ 保育者が大人気絵本「だるまさんが」の読み聞かせを行います。 10:30~11:00 定員10名 5月1日予約開始	23	24	25	26
27●●		29●	30● 歯科指導 歯科医師が歯のケアについてお話をします。相談も受け付けます！ 10:30~11:00 定員10名 5月1日予約開始	31		

どうぶつたちがこども園に遊びに来ます！  
★持ち物：手拭きタオル・動物のえさ  
※アレルギーをお持ちの方は保護者の方が近くに付き、ご配慮ください。  
※動物のえさ：人参小松菜など（玉ねぎやニラなど）匂いの強いものは上げられません。  
①10:00~10:30  
②13:00~13:30  
5月1日予約開始

<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



## ご利用のご案内

<対象>  
子ども園・保育園・幼稚園に通っていないお子様  
<予約について>  
予約の受付は土・日祝日を除く平日  
10:00~16:00となっております。  
講座によっては定員があるものもありますので、ご確認ください。  
<参加費>  
講座ごとにご確認ください。

## 《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  
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！！

●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

### 朝ごはんの大切な役割

#### ★体のリズムを整える

エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなり、一日をすっきり元気にスタートできます。きちんと朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、健康な体づくりに大切です。

#### ★体温を上げる

ひとの体温は寝ているときは下がっています。それが朝ごはんを食べ栄養がいきわたることによって体の中で熱が作られ、体温が上がります。すると体が調子よくなり、元気に活動できるのです。

#### ★脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖（血糖）」という成分です。朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したまま（低血糖の状態）です。集中力や記憶力などがうまく働きません。午前中、集中したり元気に運動したり遊んだりできなくなってしまいます。

### 朝ごはんを用意する時の工夫

#### ★ポイント1 前夜から準備をしよう

夕食をつくるときに翌日の朝食を考えて材料を準備しましょう。あらかじめ、茹でる、切るなどして翌朝の手間を省きましょう。冷凍食品や缶詰等を活用すると、調理する手間がかかりません。夕食の残りも◎

#### ★ポイント2 調理をしない食材の活用

冷凍食品や缶詰等を活用すると、調理する手間がかかりません。そのまま食べられる食材も◎

#### ★ポイント3 パターンを決めておく

毎朝の食事内容を同じに決めておくと悩みません。また、飽きてしまったら1品ずつ新メニューに変更することで更にレパートリーが広がります。



### LINE VOOMに 登録してみよう!!

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



