



にじ つうしん



認定こども園みのり TEL 01586-2-3538



月	火	水	木	金	土
乳幼児の栄養相談・・・離乳食の進め方、何を食べさせたいの？ 幼児食ってなに？ 食べむらや好き嫌いが多い・・・など 当園の栄養士が相談にのります。お気軽にご相談ください。	1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21 もも こいのぼり 制作	22	23	24	25
27	28	29	30 いちご こいのぼり 制作		

- ★育児学級は、登録してからの利用になります。利用時間は 10:30～11:30 です。
- ★登録用紙は、こども園みのりにあります。
- ★お天気のいい日はお外に行くこともあります。帽子をかぶって来てください。
- ★発熱・咳・鼻水などの症状がある場合には利用をひかえるようにお願いします。
- ★利用は湧別町内在住の方のみとさせていただきます。湧別町に実家があり里帰り出産やその他の理由で帰省される方は、利用申込書を提出していただくことで利用が可能です。

ぽかぽかとした春の陽気に誘われて、外に出かけるのが楽しい季節になりました。今年度もホッと一息つけるような居場所を用意してお待ちしております。気軽に遊びに来てくださいね。



朝ごはんは一日のリズムを作る大切なスイッチです。ひと口食べるとめざめのスイッチON！朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。



脳と体のスイッチ ON！
・脳に栄養が行きわたります。元気に活動したり集中して遊べたりします。



体内リズムのスイッチ ON！
・体温が上がり、体内時計がリセットされます。日中の活動が活発になるので、夜の快眠につながります。

お腹のスイッチ ON！
・食べ物が胃に入ることによって腸が刺激されて排便されやすくなります。



朝ごはんを食べないと・・・

- ・午前中は元気が出ない
- ・ボーっとする
- ・イライラする
- ・生活リズムが乱れる
- ・便秘になりやすい



『食べること』は『生きること』

離乳食の時期は『食べるちから』の土台を作る大切な時間です。「おいしいね」と笑い合いながら食べる楽しさを感じ、しっかり体を動かして遊んでお腹が空くリズムを作りましょう。健やかな食欲と一生の健康な体を作っていきましょう！



今月の活動予定

- ・こいのぼり制作
- シール遊び



4月におすすめな絵本とうたを紹介します

～うた～	～えほん～
♪チューリップ	・はらぺこあおむし
♪ちょうちょ	・きんぎょがにげた
♪コロコロたまご	・たまごのえほん