



2020年 4月

なえっこひろば

なえしろ保育園子育て支援センター
守山区野荻町2-61
(052) 793-1213

桜の開花と共に、今年も新年度が始まりました。
笑顔いっぱい、子どもたちご入園、ご進級おめでとうございます。
子どもたちを真ん中に 地域が温かく繋がりがあって、一緒に子育てを
していきましょうね。今年度もみんなが笑顔で過ごせますように願っています。
新型コロナウイルスの影響で窮屈な生活ですが、一緒に感染拡大防止に努めていきましょう。
ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

**緊急報告・・・新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、名古屋市の通達にて、4月12日まで引き
続き休業とさせていただきます。13日以降は状況次第、お知らせさせていただきます。**

4月の予定



月	火	水	木	金
		1 フリースペース	2 フリースペース	3 「中止」 公園で遊ぼう
6 フリースペース	7 フリースペース	8 「延期」 ベビーマッサージ	9 フリースペース	10 フリースペース
13 フリースペース	14 フリースペース	15 フリースペース	16 フリースペース	17 「だっこっこ」 午前中は0歳児のみ
20 フリースペース	21 フリースペース	22 フリースペース	23 フリースペース	24 誕生会
27 フリースペース	28 フリースペース	29 休日	30 フリースペース	

お知らせ

- *フリースペースは、月～金（午前9：30～12：00、午後15：00～17：30）開いています。尚、金曜日の行事は午前中です。時々、日程に変更がありますのでご確認ください。
- *子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。
- *電話相談を受け付けています。（月～金）9：00～17：00

お願い

- *感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。
- *安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。
- *水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。
- *駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。

***17日（金）「だっこっこ」は0歳児のみです。午後は通常のフリースペースです。**



子育てのワンポイント

*新しい生活が始まり毎日が慌ただしくて大変だと思います。特に朝はバタバタ、ごはんもゆっくりと食べることが難しいと思います。

朝ごはんはなぜ大事？

朝ごはんは一日のエネルギー源です。

活動モード・・・身体の動きが激しくなり、体温が上昇します。
認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。



身体も脳も、大量のエネルギーを消費し始めます。

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために朝ごはんは大切なものなのです・・・朝ごはんをエネルギーを補給しましょう。脳にスイッチオン！

朝ごはんを食べると、こんなにいいことがある！

- ①身体の活性化・・・五感のいろいろな角度から刺激された脳が目覚めます。
- ②肥満防止・・・昼におなかやすいて、一度にたくさんの量を食べてしまうと、完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい身体になってしまいます。⇔ 太る原因に！
- ③快便効果・・・朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。
- ④脳のエネルギー源に・・・脳は大量のエネルギーを消費する。脳のエネルギーはブドウ糖。
脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんをエネルギーを補わないと脳はエネルギー不足になり活発に働きません。
- ⑤生活習慣病を予防します・・・一日3回食べないと1回の食事量が多くなってしまいます。朝寝坊夜型の生活だと朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない夜は目がさえてなかなか眠れず夜食を食べる。この繰り返しが生活習慣病の予備軍に！

*早寝、早起きで朝ごはんをしっかりと食べて、一日がスタート出来るといいですね。



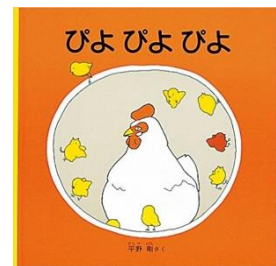
今月の絵本

*ちょうちょうひらひら

まど・みちお著 こぐま社

*ぴよぴよぴよ

平野剛著 福音館



5月の予定

- 1日(金)こいのぼりフォト
- 15日(金)だっこっこ
- 22日(金)子育て学習会
(離乳食について)
- 31日(金)誕生会

今月のわらべうた

*この子 どの子
この子 どの子
かっちゃんこ～
(応用) この子 どの子
○○ちゃん
(お子さんの名前を
呼んであげましょう)

今月のうた

*お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
お花が わらった
みーんなわらった
一度に わらった

