



# はとぼっぼニュース 4月

発行責任者: 中田耕次 2024年4月1日 No.160

新入園、進級おめでとうございます 🌸

暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。よく食べしっかり寝て生活リズムを整えていきましょう。



で**元気**の

スイッチを押そう！

育ち盛り子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

**体**のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動くようになります。

**頭**のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとりましょう。

**おなか**のスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめです。



## 今月のはとぼっぼの様子



画用紙や折り紙で作ったネイルをしてお姉さん気分を味わっていたお友だちです 😊 今月から小学生。不安もあるけれどすごく楽しみだとお話してくれました！

	利用人数 92人 (2/15~3/15)
病 気	上気道炎
	インフルエンザ
	ウイルス性胃腸炎
	溶連菌
	RS ウイルス

はとぼっぼのご利用は、まず電話でご予約をお願いします。

☎受付時間：平日8時~18時 土曜日8時~11時30分

☎翌日利用の予約：16時半~18時

☎はとぼっぼ直通電話 087-835-2065