



今月になって、少しずつ暖かい日差しに包まれ、春の兆しを感じられるようになってきました。雪が溶けたら、新しい草木の芽が顔を出しますね！ 子どもたちも園庭やグラウンド、楽しいお散歩など、外で遊べることをとても喜んでます！ 暖かい日は、自然に心もウキウキしますね。

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べて、心も体も大きく成長した子どもたち。健康や生活面も一年を振り返って、新しい年度に向けて元気にスタートを切れるように準備しましょう！



もっと大きく



なろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。



骨と筋肉を強くするためには？
好き嫌いをせず、様々な種類のものを食べましょう。よく噛むことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう！

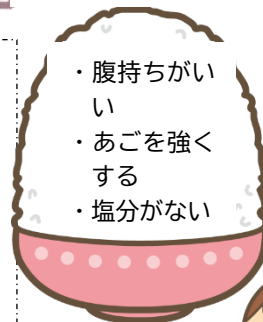


一年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に、一年間を振り返って、チェックをしてみましょう！チェックのできなかった項目は、4月からの目標にしてみましょう。

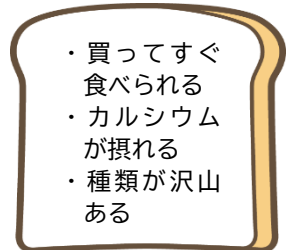
- 早寝早起きができた。
- 朝ごはんは毎日食べた。
- 好き嫌いをせずに何でも食べた。
- 食後は歯磨きをした。
- 毎朝、うんちをした。
- 外でたくさん遊んだ。
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした。
- 友だちと仲良く遊ぶことができた。

ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムが摂れる
- ・種類が沢山ある

朝ごはん、しっかり食べてますか？

朝ごはんには…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる。
- ・脳も活発にしてくれる。
- ・体温を上げて体を目覚めさせる。
- ・生活のリズムをつくる。

などの役割があります。朝はしっかり食べて、その日1日を元気に過ごせるようにしましょう！

