

きぼうの虹通信

この春には4名のお子さんが巣立ち、8名のお子さんが新しく仲間入りました。毎日が賑やかで、楽し気な声で溢れています。

春休みには黒鐘公園等、桜舞う下で遊ぶことができ、近くの公園ではシャボン玉遊びもできました。

新入学・進級で緊張することの多い時期ですが、放課後のきぼうクラブで過ごす時間を楽しく、健やかに過ごせるように職員一同安全に心がけ支援していきたいと思ひます。



【外遊び】



【しゃぼん玉】



【おやつ屋さん】



食育インストラクター山岡さんの独り言 ～1日の野菜摂取量は350g～

これは厚生労働省が推奨している摂取量の目安です。しかし各都道府県で平均 350g 以上野菜を摂取しているのは長野県だけらしいです。日本人全体の平均では 280g で 70g 足りていない状況です。体のエネルギー源となる糖質・脂質・タンパク質の吸収を助ける働きがあることから野菜をたくさん摂取することが望ましいです。