



みなと通信



(有)ミナト交通 R8.5.4 発行
 でいサービスみなと 児童発達 No.100
 神栖市土合南 2-5-19
 電話:0479-21-3669
 FAX:0479-48-5187

みなと第2教室がオープンし、1か月が経ちました。過ごしやすい季節となり、天気の良い日は子どもたちも思いっきり外遊びを楽しんでいます。先月はお部屋探検をしたり、お部屋の掃除をしたりと、子どもたちも新しい環境にだんだん慣れてきました。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思ひます。

☆おねがい☆
お手数ですが、みなと第2教室の連絡先の登録をお願いいたします。
0479-21-3669

元気な1日は
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な動きがあります。

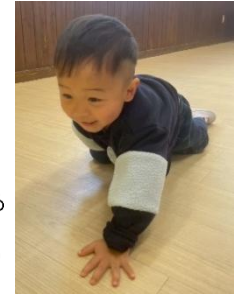
① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
 ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
 牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
 野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



**手形・足形で
はるのせいさく**



毎日笑顔がいっぱい 😊



行事予定

- ・こいのぼり見学
- ・避難訓練

