



*4月のイベント受付
 3月21日(金)
 14:00~16:00
 受付日以降の受付時間
 10:00~16:00

社会福祉法人創造
 あさかぜ保育園内地域子育て支援センター
 三原市沼田東町片島249-3
 TEL 60-9288

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3 	4
7	8 シールラリー ~やまみ運動公園~	9	10	11 えいごで あそぼう!!
14	15 ハーフバースデー	16	17 てがた・あしがた deco	18
21	22 	23 制作 こいのぼり	24	25 わらべうたで あそぼう
28	29	30		

◎イベントは 10:00~11:00 です。記入していただく書類もありますので 10 分前にはお越しください。参加人数により、2 部制 11:00~12:00 にご案内する場合があります。
 ◎イベント時は親子共に水分の補給の出来る物をお持ちください。

8日(火)
 『シールラリー』
 *10:00 やまみ運動公園
 第2駐車場 現地集合
 やまみ運動公園でお友だちと一緒にシールラリーを楽しみましょう!
 *雨天などによる場所変更がある場合は、前日に電話連絡させていただきます。

23日(水)
 制作『こいのぼり』
 親子でこいのぼりを作りましょう!
 女の子の参加もお待ちしています!!

25日(金)
 『わらべうたで
 あそぼう!!』

わらべうたあそび「わたげ」さんをお招きしてふれあい遊びをします。親子で楽しみましょう!

11日(金)
 『えいごであそぼう』

Kouiti 先生と一緒に英語に触れてあそびましょう!
 今回は「イースター」がテーマです。絵の具あそびをしますので汚れてもいい服でお越しください。

15日(火)
 『ハーフバースデー』

市役所から案内のあった6か月に
 なられる子どもさんが対象

時間 10:00~11:00

17日(木)
 『てがた・あしがた deco』

尾道で活躍されている“ベビー&ママ hahaco”の前先生をお招きして子どもさんのてがたやあしがたを使って可愛い作品を作ってもらいましょう。

1部 10:00 から (0歳さん)

2部 11:00 から (1歳以上)

○台風大雨等による気象情報発令時

◎午前6時30分の時点で

- ・沼田東地区に避難情報レベル3（高齢者等避難）が発令された場合
- ・警報が2つ以上（台風の場合は1つ以上）出ている場合

支援センターはお休み、イベント中止になります。

社会福祉法人創造のホームページ【子育て支援センターイベント予定】で確認をお願いします。

（ネットが繋がらない、配信できない等起こる場合があります。各自気象情報、避難情報の確認をお願いします。）

○園庭・室内開放について

園庭開放：9：00～11：30 15：00～16：00

室内開放：15：00～16：00

※園の行事などの都合により、開放していない日もありますので予め、ご了承下さい。



親子で学ぶ食の基本

元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとることが大切です。



ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで栄養バランスがとりやすい。



パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方やおかずの組み合わせに注意が必要。



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやすい。具たくさんにするなどの工夫が必要。



春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。



イースターのお祝い

イースターはイエス・キリストの復活記念日で、春の到来を祝う季節のお祭りです。欧米ではゆでたまごをカラフルに彩ったイースターエッグを友



人に贈る習慣があります。今年のイースターは4月20日です。ご家庭でイースターエッグ作りにチャレンジしてみたいかがでしょう。

暖かくなってきれいな花が咲き始めましたね！

