

# ハーモニールーム通信 4月

朝晩の寒暖差があり、少し寒いと感じる日もありますが、桜はもう満開！！  
春があっという間に過ぎていくようです。

今年度の行事は、現段階ではハーモニーさんの参加を中止とせざるを得ないため、当面の間、子育て情報を多めに載せていきたいと思っております。現状が一日も早く回復し、みなさまにお会いできることを楽しみにしています。みなさんも体に気をつけてお過ごしください♡♡

## 子育て支援：ハーモニールーム

在宅で乳幼児の子育て奮闘中のお父様、  
お母様、妊娠中の方を応援致します！

「ハーモニールーム」では…

施設見学、育児相談などを行っていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、当面の間、中止とさせていただきます。

園内の様子をのせたパンフレットがありますので、ご希望の方は下記までご連絡ください。

## ハーモニールーム今後の予定

今年度のハーモニールームの行事につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、外部の方の参加は、当面ご招待を控えさせて頂くことになりました。

行事ご招待はできませんが、ご招待時にプレゼントしている手作りおもちゃ等は配布できたらと考えています。電話連絡で予約を頂いた上で、プレゼントを受け取りにいらして下さい。

今月は4月20日（火）に鯉のぼりお祝い会をクラス毎に実施します。プレゼントご希望の方は、ご連絡ください。

ホームページにて園の様子や、一部行事の様子などをご覧いただけます。ぜひご覧ください。

状況の変化により、再開が決まり次第お知らせ致します。

子育てに関するご相談は、電話で対応させていただきます。ご連絡、いつでもどうぞ！

## 4月のイベントは

新型コロナウイルス流行による自粛の為、

## 中止となりました

健康な体で過ごすために…



朝ごはんを食べて  
1日をスタート！



朝ごはんを食べると、脳が活発に動き、体温が上がって体のリズムを作る事ができます。食べたい食材として、ごはんやパンの他にも、卵や肉、乳製品などは、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。おにぎりや牛乳、パンとチーズなど、炭水化物をたんぱく質を組み合わせるのをおすすめです。子ども達が午前中の活動を楽しみ、集中するためにも朝ごはんは大切です。

【お腹の調子を整え、腸内細菌を増やす】

ヨーグルトや納豆など発酵食品

ほうれん草やカボチャなど食物繊維の多い野菜

【ビタミン・酵素を豊富に含む食材】

旬の緑黄色野菜、生の果物、きのこ

いも類、豚肉

【体を作るたんぱく質】

鶏肉、豚肉、レバー、豆製品

【ヌメリのある食品】

里芋、きのこ、オクラ



\*バランスよく摂って、丈夫な体をつくろう！