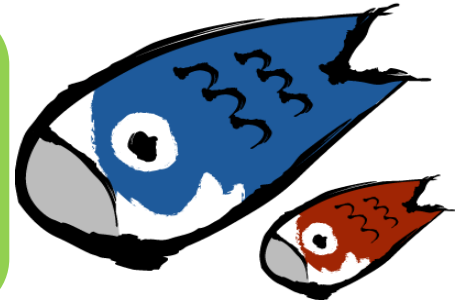


きぼうの虹通信

早いもので新年度が始まって2ヶ月が経とうとしています。
きぼうクラブでは今年度より、中高生プログラムをちえホームの皆さんのお力を借りて毎日行っています。前年度から少しずつ取り組んでいたのも、皆さん活動にも慣れた様子です。
低学年の皆さんは粗大運動を盛り込んだプログラムや手足を合わせた共応動作毎日元気いっぱい過ごしています！



【活動紹介】

「読み聞かせ・学習」



「製作 こいのぼり」



「壁面製作 カエル」



「外遊び 公園」



食育インストラクター 山岡さんの独り言 「1日の始まりは朝食から」

五大栄養素の内の糖質は肝臓にグリコーゲンとして蓄積され血液中から筋肉となり、脳が働いていれば必要な分だけブドウ糖に変換されて脳に送られます。

寝ている間は脳に行かず血液中に流れてしまいます。

朝起きて初めて脳が活性化され脳にも栄養が行き届くことになります。