

むつみだより

令和2年5月号 No.248
母子生活支援施設
仙台むつみ荘



4月に凜と咲いていた桜も散り始め、暖かい日も増え、過ごしやすい時期になってきました。

5月の季語を調べると『若葉・新緑・葉桜』等の言葉が出てきますが、その言葉の通り園庭の草花も青々として、すみっこでは子ども達が植えた花がすくすくと育っています。

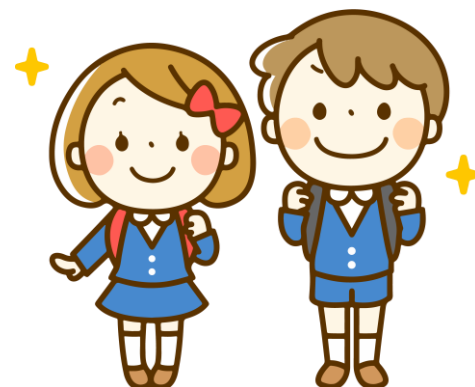
新型コロナウイルスによる休校が長引いていますが、「密閉」、「密集」、「密接」の三密に気を付けながら子ども達のストレスを解消する場や機会を可能な限り設けております。



新一年生、入学しました

むつみ荘では新一年生として2名が入学しました。新しい環境で何をするにもドッキドキの新一年生ですが、小学生のお兄さん、お姉さんがしっかりとサポートしてくれています。

勉強、宿題と頑張らなければいけないこともありますが、新しい友達との出会いや遊び等、楽しいこともたくさんあります。頑張れ！！新一年生！！



5月の予定

母の日企画

端午の節句

運動会振休企画

健康診断

ひよこ遠足

※新型コロナウイルスにより状況が変わりましたら、その都度お知らせいたします。

むつみファーム

むつみファームが始動しています。空いた時間を見つけて、畑の畝作りを小学生たちが汗をかきながら作ってくれました。

子どもたちが中心となって野菜作りに挑戦中です!!是非一度はお立ち寄り頂いてむつみファームの変化、野菜の成長を観て楽しんでください。

また、花壇では色々な花を植えていく予定です。中には食べられる花も混じっているとかが、いないとか。今後の畑と花壇は要チェック♪

朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

