



## 5月の予定

- 端午の節句（子ども会）
- 母の日企画（子ども会）
- 幼児遠足（幼児世帯）
- 運動会振休企画（小学生）
- 健康診断

## 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。



## 子ども会

新年度になり、新一年生が仲間入りしました。今までとは全く違う環境で戸惑いながらも小学生のお兄さん、お姉さんたちに色々な事を教わり、成長しています。

仙台むつみ荘では鬼ごっこが大流行り。天気が良い日も続いているので園庭で所狭しと走り回り、子ども達の元気な声が響いています。時にはタッチされてシクシクと泣いてしまう子もいますが、すぐに立ち直り、追いかけていく姿にもまた成長を感じます。

先日、桜ヶ丘公園に花見をしに行きました。バスケットボールやボール当て鬼ごっこ、おやつ休憩も挟みつつ桜の下でたくさん体を動かして遊んで来ました。



## むつみファーム

今年度も菜園と花壇の園芸活動を行います。小学生に何を植えたいか聞くと、勢い良く手を上げ、色々な野菜や果物の名前を挙げてくれました。残念ながら全てはできませんが野菜はキュウリ、トマト、ナス、ピーマン、イチゴ、ジャガイモ、サツマイモなどを植えました。植えるだけでなく、その後の水やりも皆とても積極的です。

花壇はコスモスやヒマワリ、マーガレット、ペチュニアなどを植え、季節によっていろいろな花が咲いてくれる予定です。

植物を世話して成長を助ける中で「自分の手で育てる」という自尊心や充実感が生まれ、さらに「大きくなあれ」「もうすぐ咲くかな」という期待感や「咲いた！」「実った！」という達成感満足感が得られるなど、園芸は心にさまざまなプラス感情をもたらします。

今後の成長を楽しみに観察してみてくださいね。

