

# さくらんぼコース



1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ『梅雨』の季節となりました。6月は旧暦で「水無月」です。梅雨の時期なので、「空に水が無くなる」ことから「水がない月」と考えがちですが、実は「水無月」の「無(な)」という漢字は助詞の「の」なので「水の月」ということになります。諸説ありますが、田んぼに水を引く時期のため、「水の月＝水無月」となったともいわれているそうです。文字通り雨が多い季節となりますが、この時期ならではの自然を目や肌で感じていきたいですね！さくらルームの前で、かわいらしいカタツムリがお待ちしています♪

6月のプログラム			
火曜日	6日	自己紹介	それぞれの活動の後、第二ゆりかごWEC学院の子どもたちと一緒にエンジェルリミックに参加して頂くことができます。 ※事前の申し込みをお願いします。
活動開始	13日	絵本のよみきかせ	
<9時15分>	20日	木のおもちゃであそぼう	



## 6月は食育月間です



食育は子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。この機会に、家庭での食育についても考えてみましょう。

<朝ごはんを食べる習慣をつける>



### 朝ごはんを食べると

- 脳にエネルギーが補給され、集中力、記憶力アップ！
- 体温が上昇し、代謝もアップ！
- 腸を刺激し、便秘にも効果あり！
- 疲労がたまりにくくなる効果も!!

### 朝ごはんを食べないと

- 脳にエネルギーが補給されず 勉強、仕事の効率ダウン…
- 体温が上昇せず、体が冷えやすくなる
- 腸が刺激されず、便秘になりやすくなる
- イライラしがちに…



<お手伝いしてもらおう>

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行って食べ物の旬や選び方など、色々なことを教えることも「食育」です。食の知識が深まる他、コミュニケーションを取ることができます。



