



# べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中央区高丘東3-54-18

葵ヶ丘こども園

Tel 053-437-7952

https://aigoakahoiku.com

3月号

令和6年2月28日発行

寒い冬を超え、冬眠から目を覚ます虫たちが嬉しそうに暖かい春がやってくるのをウキウキしながら待ってます。令和5年度の親子ひろば、“べこのこ”も残すところ1か月となりました。参加された方がべこのこのお部屋で過ごす時間が少しでも楽しいと思って頂けたら嬉しく思います。次年度もお友達やご近所の方をお誘い頂き遊びにいらして下さい。おじいちゃん、おばあちゃんもどうぞ。お待ちしております。

## 3月の予定

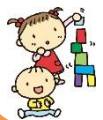


### ★13日(水)お楽しみ会

広いホールで楽しく遊びましょう♪

時間: 13:30~15:00

集合: べこのこのお部屋



## 【遊びの広場】

べこのこのお部屋、園庭開放をしています。

(毎週 月・水・金 午後1時~午後3時)

今月は卒園式や新年度準備等のため、3月13日(水)以降の利用は園庭開放のみとさせて頂きます。

## 【子育て相談】

毎週月~金曜日 午前10時~午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか?一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。電話又は来園での相談にも応じます。どうぞ、お気軽にご相談下さい。

お雛様を作ったよ



素敵なお雛様ができました



## 春分の日



「自然をたたえ、生物をいつくしむ」という主旨で、1948年に国民の祝日となりました。

この日は、昼と夜の時間が同じ長さになります。地球は太陽の周りを1周するのに365日と6時間かけて1回転するため、春分の日は毎年決まった日は定められていません。

2024年は3月20日が春分の日です。



## 笑いのある食卓

同じ物を食べていても、ひとりで食べるのとみんなと和やかに食べるのでは、栄養の「吸収率」が違うことを知っていますか?

楽しく食べると、セロトニンというホルモンが分泌され、消化酵素の働きが活性化されるそうです。笑いのある食卓で効率良く栄養を吸収して、食べる意欲も育てましょう。



## よく噛んで食べよう

昔に比べ、柔らかい食べ物が増え、噛む力がおよそ6分の1になったといわれています。咀嚼することにより、病気を予防する、歯を強くする、胃腸の負担を軽減する、食べ過ぎを防ぐなど、体にいいことがたくさんあります。時間をかけて食べるようにする、歯ごたえのある物を選ぶなど、食事の方法を工夫してみましょう。

