

朝夕の風にはんまり秋の気配を感じる季節が、もうすぐやってきますね。賑やかな夏休みももうすぐ終わりを迎えますが、暑い中でも元気いっぱいにご過ごしてきた子どもたちと、これからやってくる実りの秋も楽しい毎日を積み重ねていきたいと思います。



～ 新学期は朝ごはんからはじめよう ～

長い夏休みが終わり、いよいよ新学期のはじまりです。生活リズムが乱れがちだった夏休みから切り替えるために、まず意識したいのが「朝ごはん」です。

朝ごはんを食べることで、眠っていた体と脳にエネルギーが届き、元気に一日をスタートできます。特に新学期は緊張や疲れも重なりやすい時期。しっかり朝ごはんを食べて登校することが、子どもたちの心と体を支える大切な習慣になります。

「朝は食欲がない」というお子さんには、まずおにぎり一つやバナナ一本など、食べやすいものから始めてみるのもおすすめです。新学期を元気に乗り越えるための第一歩を、毎朝の食卓からはじめてみませんか。

9月Schedule

- 1 7日(木)利用申請配布
- 2 4日(木)利用申請締め切り

ハグノート・Instagramでも、こどもたちの活動の様子を定期的にアップしておりますので、ぜひチェックしてください！