



2017 6月ふれあいだよ

《朝食の工夫～農林水産省・食育より抜粋～》

お外で楽しく遊ぶためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんは脳やからだを目覚めさせ、一日をいきいきと過ごすための大事なスイッチです。おうちの人の朝は忙しいものですが、朝食の準備のポイントは3つ

- ① 夕食準備の時に翌朝の下準備も。夕食を多めに作って残り物でもよし!
- ② チーズや果物などの調理しなくてもいいものを
- ③ 毎朝お決まりパターンを決め、一品だけ新しいメニューで悩まない。

陸前高田市 ふれあい教室

竹駒町字館44 竹駒コミセン隣

☎ 0192-55-7882

携帯 090-9745-5182

✉ fureai-rikuzentakata@ezweb.ne.jp

※ ショートメールもOK

※ 月～木曜日 9時～16時

※ 金曜日 9時～15時

月	火	水	木	金	土	日
			1 10:00～ 集団親子遊び	2 春季機能訓練 (晴天時、モーランド 本吉。雨天時、ふれ あい教室)	3 休み 	4 休み 
5 10:00～ 集団親子遊び 13:30～ うどんあそび	6 10:00～ 集団親子遊び	7 10:00～ 保健師来所 たんぼぼの日 13:30～ うどんあそび	8 10:00～ 集団親子遊び 13:30～ 年長さんの就学説 明会	9 10:00～ 杉山先生音楽遊び 13:30～ 年中・年長さんの 杉山先生音楽遊び	10 休み	11 休み
12 10:00～ 集団親子遊び 13:30～ うどんあそび	13 ことばの日 松田輝美先生 10:00～ 集団親子遊び	14 10:00～ たんぼぼの日 13:30～ うどんあそび	15 10:00～ 集団親子遊び	16 10:00～ 集団親子遊び 13:30～ うどんあそび	17 休み	18 休み 
19 10:00～ 集団親子遊び 午後、会議の為教室 お休み	20 そだちの相談・ ことばの相談会 の為、教室お休み	21 10:00～ たんぼぼの日 13:30～ うどんあそび	22 10:00～ 集団親子遊び	23 10:00～ 集団遊び&作業療法 13:30～ うどんあそび	24 休み	25 休み
26 避難訓練 10:00～ 集団親子遊び 13:30～ うどんあそび	27 10:00～ 集団親子遊び	28 10:00～ たんぼぼの日 13:30～ うどんあそび	29 10:00～ 集団親子遊び	30 10:00～児童家庭 支援センター大和田先 生のそだちの相談 集団親子遊び 13:30～ うどんあそび		