

にじ つうしん

月	火	水	木	金	土
2	3	4 もも ふれあい 遊び	5	6	7
9	10	11	12 いちご ふれあい 遊び	13	14
16	17 もも おひなさま 制作	18	19	20	21
23	24	25	26 いちご おひなさま 制作	27	28

🍌 乳幼児の栄養相談・・・離乳食の進め方、何を食べさせたいの？
 幼児食ってなに？食べむらや好き嫌いが多い・・・など 当園の栄養士が相談にのります。
 お気軽に、ご相談ください。

★育児学級は、登録してからの利用になります。利用時間は 10:30～11:30 です。

★登録用紙は、こども園みのりにあります。

★お天気のいい日はお外に行くこともあります。帽子をかぶって来てください。

★発熱・咳・鼻水などの症状がある場合には利用をひかえるようにお願いします。

★利用は溝別町内在住の方のみとさせていただきます。溝別町に実家があり里帰り出産やその他の理由で帰省される方は、利用申込書を提出していただくことで利用が可能です。



認定こども園みのり TEL 01586-2-3538



2月3日は節分です。みなさんはどんな「鬼」を追い出したいですか？豆まきをしてたくさんの福を呼び込み、笑顔いっぱいの春を迎えたいですね！

寒くても元気に過ごすコツを教えます！

毎日厳しい寒さです。元気の秘訣は免疫力 UP と温活ですよ



冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜には(大根・人参などの根菜類、白菜・キャベツなどの葉物野菜)、体を温める作用があります。お鍋やスープ・煮ものなどは栄養が吸収されやすく、量がたくさん食べられます。よく噛んで食べると体温が上昇するので手軽な温活です！



免疫力を上げてかぜ予防

よく食べて・遊んで・笑って・寝ることで免疫力UP！規則正しい生活を心がけましょう。ビタミンCを摂取することも効果的！みかんやキウイ・さつまいもがおすすめです。



冬の快適な温湿度

室温18～22℃・湿度40～60%が快適です。子どもの手足が冷たくても、お腹や背中をさわってみて温かかったら寒くなく過ごせています。



今月の活動予定

- ・ふれあい遊び
- ・しんぶんし遊び
- ・おひなさま制作
- ・えのぐ遊び

2月におすすめな絵本とうたを紹介します

～うた～

- ♪豆まき
- ♪こんこんクシャンのうた
- ♪しあわせならてをたたこう

～絵本～

- ・ちゅるちゅる
- ・ひっひっひくしょーん
- ・あっぱっぱのうた