

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 いちご ふれあい 遊び	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、何を食べさせたらいいの?
幼児食ってなぁに?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お願いします。
★利用は湧別町内在住の方のみとさせていただきます。湧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るですね!

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ね!



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

重ね着をすると衣服の間に体温で温まった空気を抱え込み、厚手の服よりも保温性が高まります。羽織れる服があると調節しやすいですね。

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～ | ～絵本～ |
| ♪豆まき | ・ちゅるちゅる |
| ♪こんこんクシャンのうた | ・ひつひつひくしょーん |
| ♪しあわせならでをたたこう | ・あっぷつぶのぶ～ |