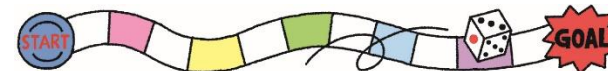


にじ つうしん



認定こども園みのり TEL 01586-2-3538



新しい1年がスタートしました。お正月は家族との温かい時間を過ごされたことと思います。これからは雪がたくさん降り外出が億劫になりますが、育児学級ではからだを動かせる遊びを用意していますので、気軽にお立ち寄りください。

だし活 の すすめ

こどもたちの『おいしい!』を引き出す魔法の味方、それが『だし』です。乳幼児期は特にうまみという味覚を育てていく大切な時期といわれています。



○乳幼児におすすめのだし

- ・昆布だし…香りが穏やか、素材本来の味を引き立てる
母乳と同じ成分が含まれている
- ・野菜だし…野菜の優しい甘みが特徴
- ＊慣れてきたら、かつおだしなど動物性のだしを取り入れます。
- ＊市販品は乳幼児向けの塩分や添加物が含まれていないものを選びましょう。

赤ちゃんは生まれた時から母乳の味覚(甘味・うまみ)を持っているので受け入れやすいようです。

○だしを活用する理由

- 1 塩分を 20～30%減できる
- 2 料理が格段においしくなる
- 3 健康的な食生活をサポートできる
- 4 日本の食文化を継承する



だしといえはみそ汁！
みそ汁の温かさとだしの香りでリラックス。だしの「うまみ成分」で減塩にもつながりますよ。

ご家庭でも、ぜひ『だし』を効かせた薄味の料理に挑戦してみてくださいね！

月	火	水	木	金	土
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。 ＊こども園みのりで行います。園の玄関からお入りください。			1 閉園日	2 閉園日	3 閉園日
5	6 ※ もも ふれあい 遊び	7	8	9	10
12	13	14	15 ※ いちご ふれあい 遊び	16	17
19	20 もも 節分制作	21	22	23	24
26	27	28 閉園日	29 いちご 節分制作	30	31

★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。



今月の活動予定

- ・ふれあいあそび
- お正月遊び
- ・節分制作
- スタンプとシール遊び

1月におすすめな絵本とうたを紹介します

～うた～

♪お正月

♪ゆき

♪コンコンクシャンのうた



～えほん～

・おもちゃ

・だるまさんが

・ないしょでんしゃ