



桜谷子育て支援センター とっこニコニコひろば

令和元年度

TEL 432 - 4755
(桜谷保育園内)

★利用時間 9:00 ~ 16:00 (月~金)

今月の予定



★点線上段…支援センターの行事
下段…保育園行事

※支援センターが休日の場合もあります。
ご確認の上、来園してください。

月	火	水	木	金	土	日
あけましておめでとうございます		1 元 日	2 年始休暇	3 年始休暇	4	5
6	7	8 交通指導	9 体育指導(年長・中)	10 かるた会	11	12
13 成人の日	14 読み聞かせ (AM10:15~10:45) 初釜	15 AM お休み 保育参観(年少)	16 AM お休み 保育参観(年中)	17 AM お休み (年長)給食参観 学年懇談会	18	19
20 英語教室(年長)	21	22 ハビ-マッサージ (AM10:00~11:00) 避難訓練	23 体育指導	24 誕生会	25	26
27 科学あそび(年中)	28 AM お休み 卒園記念写真撮影	29 ママケア&リズムあそび (AM10:00~11:00)	30 身体計測・育児相談 健康講座(AM)	31	行事予定が空欄の日も、保育士と一緒に手遊びをしたり、紙芝居やパネルシアター等を見たりして、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	

緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいるところから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっと茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすくなります。ビタミンA.C.Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

かぜをひいたときの 過ごし方

体には自然治癒力といって、病気を自分で直そうとする力が備わっています。風邪をひいた時はその力を引き出すような過ごし方を心がけましょう。厚着はさせず、食べ物は食べやすい物や好きな物を適量、水分の補給も忘れずに。室温はいつもと同じでかまいませんが、湿度は必要です。濡れタオルを掛けておくくらいでもよいでしょう。風邪は2~3日を回復するもの。3日過ぎてても症状が改善しない時や、ひどくなる時は、受診しましょう。

～ お知らせ ～

- ◆ママケア&リズムあそび(29日)について
 - ◆時間帯…AM10:00~(1時間程度)
 - ◆講師…大家 三穂氏(ハートビ-トライブ・カ 代表)
 - ◆準備物…タオル・動きやすい服装
親子で触れ合いながら、リズム遊びを楽しみましょう。(予約不要)
- ◆健康講座(30日)について
 - ◆時間帯…AM10:30~AM11:00
 - ◆内容…「感染症について」等
 - *身体計測(9:00~16:00)
 - *育児相談(午前中)

春の七草

七草がゆは“無病息災”や“一年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とても良い食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に出かけましょう。
※七草の種類や風習は、地域によって違います。