



毎日寒い日が続きますが、時より暖かい日があるとほっとする気持ちになります。早く春がこないかなと思いつつと花壇を見ると、寒さに耐えながら水仙が咲いているのを見つけました。水仙の頑張りに励まされたような気分になりました。2月3日は節分です。豆まきをして嫌なものは追い払い皆が健康で暮らせますようお願いいたします。

- <保育目標> ★・歌ったり表現したりすることを友だちと一緒に楽しむ。
- <今月の歌> ★・まめまき・こんこんくしゃん



月	火	水	木
2	3 避難訓練 豆まき	4 ままごと遊び	5 できるかな
9 中身はなあに	10 積み木タワー	11 建国記念日	12 スマイルベイビー
16 カランコロン	17 誕生会 パペット遊び	18 楽器あそび	19 ふれあいあそび
23	24 鳴らしてみよう	25 みんなまてまて	26 スマイルベイビー



<食育アドバイス> 根も葉も栄養豊富な大根は今が旬

大根は一年中出回っていますが、この時期の大根が特に甘みが強くおいしく食べられます。
 ※すりおろして食べる時は、食べる直前に行くとビタミンCの損失を防げます。
 ※大根の根の部分には、でんぷんの消化を助ける酵素成分や解毒作用の成分を含んでいます。
 ※葉は粘膜を強くするβ-カロテンや骨の栄養になるカルシウムが豊富です。
 ※よく洗えば皮なり食べるのがお勧めです。
 旬の食材を大切に健康に過ごしていきましょう。

<健康アドバイス> 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいです。予防策として
 ※外遊びや手洗いの後は、保湿クリームを塗る。
 ※冬の寒風に地肌をさらさない。
 根気よく取り組みましょう。

<子育てアドバイス> 冬を健康に過ごすには

気温の低い日が続きます。つい室内で過ごしがちになりますが、天気の様子を見て一日に一度は外気に触れるようにしましょう。
 外気に触れたり外の景色を見たりすることで気分転換になります。また健康に過ごすためにも大切です。年齢が小さい程難しいですが、気にかけていくと随分変わってくるように思います。

<お正月あそび>

コマ回しをしたよ。ママが小さい頃を思い出して必死に頑張ったよ！



1月 楽しく遊んだよ

<風船羽根つき>
手作りラケットで風船つきをしたよ！



<避難訓練をしました>

地震が近頃全国で頻繁に発生しています。いざという時のために毎月一回行っています。今月は防災ズキンをかぶり大切な頭を守ることをしました。



<鬼のお面作りをしたよ>

ちょっと怖いけど毛糸がフワフワ・・・面白いよ！豆も作ったよ！節分の日はどうなるでしょう・・・



天気のいい日は、芝生広場で遊んだり、保育室では体操したりして楽しく過ごしています。未就園児のお子様同士是非誘い合ってお出かけください。心よりお待ちしております。 開園時間 9:00 ~ 15:00