

☆今月の行事予定☆



おたんじょうび
おめでとう



1日(木)、8(木) 昔あそび	AM10:30~	あらかわこはるちゃん2歳
2日(金) 豆まき会	AM10:00~	わたなべれあちゃん2歳
15日(木) 卒園児記念撮影	PM2:00~	よねむらななかちゃん5歳
16日(金) 英語であそぼう	AM10:00~	いなみかずとくん5歳
27日(火) 避難訓練	時間不定	よしおかりわくん6歳 みかみまなとくん6歳
28日(水) お誕生会	AM10:00~	

陶芸教室は、日程が決まり次第お知らせします。

☆給食室から☆

【風邪をひいてしまったら】

熱を出すのは、免疫機能を活性化させるため、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ、体温を上げるにはその分のエネルギーを必要とします。悪化させず、早めに治すには、エネルギー源となるご飯や麺類などの糖質と、その代謝に必要なビタミン類やたんぱく質など少量でもいいので栄養のバランスの良い食事を心がけることが大切です。また、風邪の時は、水分を積極的に摂り、体の消化吸収力が低下するため、おかゆやうどんなどが、おすすめです。

【風邪の時におすすめの食材】

- ・ほうれん草～ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。
- ・鶏ささみ～低脂質で、胃腸に優しく消化吸収が低下している時におすすめです。
- ・生姜～ショウガオールという成分が体を温めるとされ、血行促進にいいとされています。



募集記事



いのうえあかりちゃんのお母さんです

あかりが入園してちょうど一年になりました。

毎朝、大泣きして慣れるまでかなり時間がかかり毎日心配していましたが今では朝は振り返らずに元気に登園し、お迎えの時にはニコニコと笑顔で出てきてくれるので楽しく過ごしていたんだなとほっとします。

この一年で色々な行事に参加し、とても感動しました。

踊るのが好きなようで運動会やお遊戯会では楽しそうな姿をみる事ができました。

普段、家では見れない緊張している姿にも成長を感じて感動しました。

いつも優しく見守り、このような機会を作って下さる先生達には感謝しています。

また、先生たちには育児や食事のことについても相談に乗って頂きありがたく思っています。

いつもありがとうございます。これからもあかりの成長を見守って頂けると幸いです。

今後ともよろしくお願ひします。

☆ 一月の各クラスの様子 ☆



☆ 子育てのポイント ☆

今年の元旦に能登半島地震が起こり、多くの命がうしなわれ、大きな被害がでました。私達にとっても、他人事ではありませんね。

この機会に、家の中の家具の配置を見直したり、備蓄品の準備をしておくことが大切です。

特に、乳児がいる場合は、紙おむつ、おしりふき、ミルク用品や離乳食、おやつ、着替え、防寒着、抱っこ紐、常備薬、おもちゃ（音の出ないもの）、母子手帳なども用意しておくといいでしょう。

保育園では、火災や地震を想定した避難訓練を毎月1回行っています。防災頭巾をかぶり、靴をはいて、大きなクラスの子供たちは、火災の避難のとき、口を覆います。

皆様のご家庭でも、自治体の発行するハザードマップを見たり、災害が起こったときの避難場所を確認しておくことも大切です。

いつ襲ってくるとも判らないのが災害です。

“備えあれば憂いなし”ですね。