

# なえっこひろば



2020年 1月

なえしろ保育園子育て支援センター  
守山区野荻町2-61  
(052) 793-1213

新しい年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願いたします。  
 昨年は子どもの安全を取り巻く心が痛む事件があり“命の尊さ”を痛感  
 しました。子どもたちの笑顔は私たち大人が守っていく義務があります。  
 そして、子どもたちの笑顔がもっともっといっぱいになるように、世界  
 の平和とすべての子どもたちの健やかな成長を心から願っています。今年も笑って過ごせると良いですね。  
 子育て支援センターなえしろは毎日開所しています。一緒に子育ての輪を大きくしていきましょう。

## 1月の予定

月	火	水	木	金
		1 祝 日	2 祝 日	3 祝 日
6 フリースペース	7 フリースペース	8 フリースペース	9 お正月遊びの会	10 フリースペース
13 祝 日	14 フリースペース	15 フリースペース	16 フリースペース	17 子育て学習会 緊急時対応について
20 フリースペース	21 フリースペース	22 フリースペース	23 フリースペース	24 子育て学習会 離乳食について
27 フリースペース	28 フリースペース	29 フリースペース	30 フリースペース	31 誕生会

**お知らせ** \*フリースペースは、月～金（午前9：30～12：00、午後15：00～17：30）

開いています。尚、金曜日の行事は午前中です。時々、日程に変更がありますのでご確認ください。

\*子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。

\*電話相談を受け付けています。（月～金）9：00～17：00

**お願い** \*感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。

\*安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。

\*水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。

\*駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。

\*9日「鏡開きの会」は都合により「お正月遊びの会」に変更させていただきました。



## \*子育てのワンポイント\*

### \*風邪に負けない体力づくり\*

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない身体を作ることが大切です。栄養をしっかり体内に取り入れて、生活リズムを整えましょう。

#### 1、身体の芯から温まる食事を。

大根、かぶ、ねぎなどの冬野菜は身体を温めます。  
タンパク質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

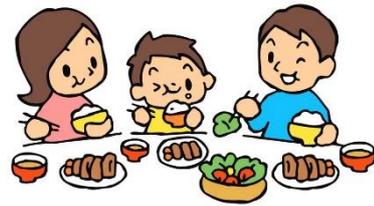
#### 2、よく遊びましょう。

#### 3、十分な睡眠をとりましょう。

### \*家族で一緒に楽しい食事を。\*

- \*一緒に食べます。
- \*「おいしいね」と共感しあいながら食べます。
- \*無理強いしない。
- \*食事時間にゆとりをもって。

子どもは安心感を感じ、食べものをより美味しく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけではなく、安定した心身をつくるのです。

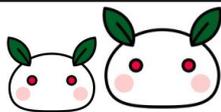


\*ふわふわ ぐうぐう

たむらしげる著 福音館

\*つのはなんにもならないか

きたやまようこ著 偕成社



### 2月の予定

- 3日(月)・・・節分(豆まき)
- 19日(水)・・・子育て学習会  
(絵本の読み聞かせ)
- 28日(金)・・・誕生会

### 今月のわらべうた

#### \*ととけっこう

ととけっこう  
よがあげた  
まめでつぼう  
起きてきな～

### 今月のうた

#### \*ゆきやこんこ

ゆきやこんこ あられやこんこ  
降っては降っては ずんずん積もる  
山も野原も 綿帽子かぶり  
枯れ木残らず 花が咲く

ゆきやこんこ あられやこんこ  
降っても降っても まだ降りやまぬ  
犬は喜び 庭駆け回り  
猫はこたつで丸くなる

