



ともランドだより 1月号



滑川聖徳保育園子育て支援センター
〒317-0051
日立市滑川本町1-15-6

2022年 1月1日発行
文責 井上・田中

<e-mail>namesyo@peach.ocn.ne.jp

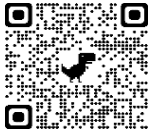
<HP>http://www.syoutoku.or.jp

☎ 0294-22-7133

Fax 0294-22-7136

1月のおやすみ

1日(土)~10日(月)



あけましておめでとうございます。今年も笑顔溢れる楽しい時間を過ごして頂けるよう、努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。
2022年も皆様にとって実り多い年になりますよう、お祈り申し上げます。
厳しい寒さが続いておりますが、手洗い・うがい・消毒を心掛けて健康管理に気を付けて元気に過ごしていきましょう。



12月の活動のようす



<スノードーム制作>

キラキラのきれいな スノードームができました。



<園庭で遊ぼう>

お砂場や、フランク
ボール遊びなど
ちよびり寒かったけど
園庭遊びを楽しみました。



<木の葉のリース>

まつぼっくりやどんぐり、マカロニをボンドで
貼り付けてリースを作りました。



おすすめのえほん

「コップのフッフ」

コップのフッフはコップたちの集まる
パーティーへ...

どんなパーティーがはじまるのかな?!



2022年



1月の活動予定表



※コロナウイルスの状況により変更もございます

	月	火	水	木	金	土
						1 元旦 →
2	3	4	5	6	7	8 →
9	10 成人の日 おやすみ	11 赤ちゃんの日 身体測定	12 体育指導 コスモスポーツ講 師による	13 お正月遊び	14 おおきなあれ 身体測定	15
16	17 子育てカフェ	18 製作 こま作り	19 園庭で遊ぼう (ボール遊び)	20 製作 たこを作って園庭 で遊ぼう	21 園児のお仕事体 験 モンテッソーリ教具	22
23	24 子育てカフェ	25 赤ちゃんの日 マット、とびほこ で遊ぼう	26 運動遊び 巧技台	27 お誕生会 (1月生まれ)	28 園庭で遊ぼう (砂場)	29
30	31 子育てカフェ					

1月の活動予定



牛乳パックとペットボトルのふたを使ってコマを作ります。

たこ作り

ビニール袋に好きな絵を描いて、園庭でたこあげを楽しみましょう。



お友達も誘って、ぜひ遊びに来てくださいね。

風邪の時、体が喜ぶ食事と栄養



風邪を引くと食欲がなくなりますが、食べないと体がダウンしてしまい回復を遅らせてしまいます。そこで、栄養価が高い物を少しでも食べられるように工夫していくことが大切です。

風邪の引き始めは、体を温める温かい物を、のどが痛いときには、つるんとした口当たりが滑らかな物を選んであげましょう。

<消化・吸収が良いもの>

おかゆや雑炊、うどんなど炭水化物はすぐにエネルギーになります。揚げ物など油っこい物は避けましょう。

<ビタミンCを多く含む食品>

ビタミンCには、免疫力を高める働きがあります。ビタミンCを多く含む野菜や果物を積極的に摂るように心掛けていきましょう。

<高たんぱくの食品>

熱がある時は、たんぱく質の分解が進みます。お肉や白身魚、豆腐、卵などの良質なたんぱくを食べましょう。

<水分が補給できるもの>

熱が出ると水分が奪われてしまいます。飲み物だけでなく、スープや味噌汁など、食事でも水分を補給出来るといいですね。温かいものは体を温めてくれます。