



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

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

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

☎ 0294-22-7133

Fax 0294-22-713



1月のお休み

1日(月)~3日(水)

8日(月)成人の日



あけましておめでとうございます。新しい年が明けました。皆様は、どんなお正月を迎えられましたか？

今年も笑顔あふれる楽しい時間を過ごしていただけるよう、努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。2024年が、皆様にとって、実り多い年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。今年もよろしくお願いいたします。

インフルエンザ等感染症が流行る時期でもありますので、十分な睡眠・栄養ある食事を取り手洗い・うがい・水分補給などまめに行い体調管理に努めていきましょう。



12月の活動のようす



カレンダー作り

ママと一緒に、のり付けをしたり雪だるまの顔を描いたり、協力して頑張りました。



タペストリー作り

来年の干支「辰」を貼り付けて、キラキラの絵の具も塗りました。

<育児支援ともランド解放時間についてのお知らせ>

育児支援ともランドは、9時からお部屋を開放しておりますので、余裕を持って お越しください。

お部屋は 13時まで、園庭は14:30まで開放しています。ぜひ遊びに来てくださいね

支援室開放 9:00~13:00 ☆園庭開放 11:00~14:30





2024年

1月の活動予定表



感染症等により変更もございます

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|-----------------------------|--|---|--|----|
| | 1 お休み | 2 お休み | 3 お休み | 4 遊びにおいでよ | 5 お正月あそび | 6 |
| 7 | 8 おやすみ | 9 製作 ペットボトルで楽器を作ろう | 10 製作 絵の具遊び | 11 運動遊び 鉄棒 | 12 製作 びっくり箱作り | 13 |
| 14 | 15 遊びにおいでよ | 16 おおきくなあれ 身体測定 | 17 園庭遊び | 18 運動遊び 平均台 | 19 魚釣り遊び | 20 |
| 21 | 22 遊びにおいでよ | 2 新聞紙遊び | 24 製作 コマ作り | 25 運動遊び 体育指導日 | 26 誕生会 1月生まれ | 27 |
| 28 | 29 遊びにおいでよ | 30 園児のお仕事体験 モンテッソーリ教具 |  |  |  | |
| 31 | | | | | | |



風邪の時に体が喜ぶ食事と栄養



1月の活動の予定

5日(金) お正月遊び

福笑いやコマ回しなどお正月ならではの遊びを行います。

9日(火) ペットボトルで楽器を作ろう

ビーズや鈴を入れてオリジナルの楽器を作ります。

12日(金) びっくり箱作り

牛乳パックを使いびっくりを作ります。どんなびっくり箱ができるかな？

ほかにも絵の具を使ったり園庭で遊んだり、魚釣り遊びを予定しています。お気軽に遊びに来て下さいね。

風邪を引くと食欲が、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。そこで栄養価の高いもの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、体を暖める温かいものを、のどが痛いときにはつるんとした口当たりが滑らかなもの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、うどん等の炭水化物はすぐにエネルギーになります。逆に揚げ物等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。

〈高タンパクの食品〉

熱がある時は、タンパク質の分解が進みます。お肉や白身魚、豆腐、卵などの良質なタンパク質を食べましょう。

〈水分補給が出来るもの〉

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良いですね。