

あゆみひろば




社会福祉法人 育徳会
あゆみの森こども園

あけましておめでとうございます。寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？

先月のあゆみひろばでは、かわいいサンタさんがプレゼントを持って遊びに来てくれました。ちょっぴり恥ずかしそうにしながらプレゼントを配る姿が、とっても微笑ましかったです。今年もあゆみひろばでの素敵な出会いを楽しみにしています！

1月の予定

月	火	水	木	金	土
3	4 	5 	6 	7 	1元旦 /8
10 成人の日	11 	12 	13 	14 	15
17 	18 	19 	20 	21 	22
24 	25 	26 	27 	28 	29
31 					



<開催日>

カレンダーのマークを見て遊びにきてください。



園庭開放
(10:00~11:00)



育児相談
(10:00~11:00)



あゆみひろば(要申し込み)
(10:00~11:00)

*人数に限りがありますのでお早めにお申し込みください。



肥満のおはなし

子どもの肥満の約 70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

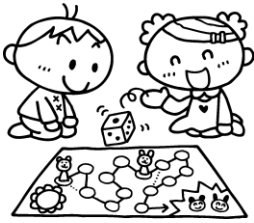
寒さが増して戸外に出る機会が減ったり体調を崩しがちになった時こそ、食生活習慣を見直してみましよう！



肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない





今月のあゆみひろば



◆26日(水)

・口を育む教室「口の機能を育てよう」

「おうちで遊べる! ふわふわおばけ作り」

☆持ち物☆ 油性ペンとお好きなシール

※浜松市による教室で歯科衛生士の方が来てくださいます。



♪1月の歌

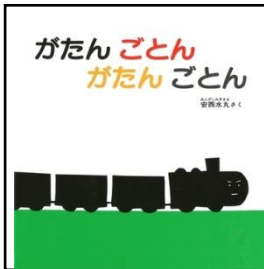
ゆき

- ゆきやこんこあられやこんこ
ふってはふってはずんずんつもる
やまものはらもわたぼうしかぶり
かれきのこらずはながさく
- ゆきやこんこあられやこんこ
ふってもふってもまだふりやまぬ
いぬはよろこびにわかけまわり
ねこはこたつでまるくなる

春の七草

春の七草といえば、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。1月7日に七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に人々の間に広まったそうです。七草を食べることで、災いから身を守り、1年間病気にならず元気に過ごせると言われています。年末年始に食べ過ぎて疲れている胃腸にも効く食材です。

おすすめ絵本



がたんごとんがたんごとん
哺乳瓶や赤いカップやスプーンが「のせてくださいー」と電車に乗り、電車は嬉しそうに乗せて運びます。電車の表情がかわいらしい絵本です。



<園庭解放>

事務室に声を掛けてから遊んでください。
(園の行事などで、お断りする場合があります。)

<育児相談>

子育ての悩みや不安など、お気軽にご相談ください。
どんな小さな悩みでも、言葉に出すだけで、気持ちが楽になることがあります。まずは、お電話でご相談ください。

☎053-585-2345

〒434-0035

浜松市浜北区寺島2889-1

☎053-585-2345

遠州鉄道 浜北駅から車で5分

