

《みんななかよし》

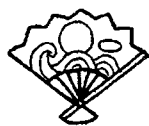
★「子育てひろば」や「なかよしひろば」では、安全のため生後1か月を過ぎた未就園児のお子様を参加対象としています。 ※参加費は無料です。

☆子育てひろば☆

★お茶の時間がありますので、水筒をお持ちください。



絵合わせあそび



1月9日(火)

動物やアンパンマンのキャラクターの絵カードを自分で合わせたり、並べたりしてあそびましょう。できた絵の名前を親子で言っていくと楽しいですよ。



時間) 10:00~11:30

場所) 浜玉町農村環境改善センター

(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)



コロロンと転がして♪



1月16日(火)

コロコロ…コロロン転がるとおもしろくて、楽しいですね。室内用滑り台などでボールを転がしたり、ペットボトルを倒したりして、ボールを使って親子であそびましょう。



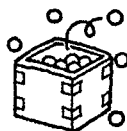
時間) 10:00~11:30

場所) ひれふりランド1階

・和室



オニの豆入れを作ろう



1月23日(火)

少し早いですが、2月3日の節分にちなんで、お子様と一緒にオニの顔型の豆入れを作ってみませんか。

出来上がったら、段ボールやポリ袋で作ったオニに向かってみんなで豆まきを楽しみましょう。

時間) 10:00~11:30

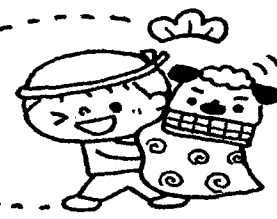
場所) 浜玉町農村環境改善センター

(浜玉町五反田唐津市立玉島小学校の隣)



あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。



双葉保育園子育て支援センターからのお知らせ



★感染症(新型コロナウイルス、インフルエンザ等)の状況によっては、内容の変更等があるかもしれません。詳細は携帯掲示板「はなまる連絡帳」または「双葉保育園ホームページ」に掲示いたしますので、ご確認をよろしくお願いいたします。

◎はなまる連絡帳

<http://h-futaba.renrak.mobi/>

◎双葉保育園ホームページ

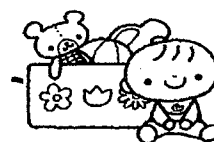
<http://www.futabahoikuen.jp/>



●なかよしひろば●

★「子育てひろば」以外の毎週月・水~金曜日 10時~15時、火曜日 13時30分~16時30分、土曜日 8時30分~13時30分まで保育園のなかよしルームや園庭であそんだり、保育園にあるおもちゃや遊具を利用してあそびます。

※ご利用の際は、事前に電話にてお問い合わせください。



●園庭開放●

★月~金曜日 10時~15時まで行っています。

“保育園の固定遊具であそばせたい!”と 思っているお父さん、お母さん、あそびにおいでください。



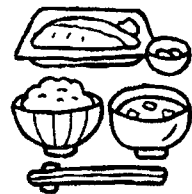
●子育て相談●

★月~金曜日の9時~17時、土曜日の9時~14時まで開設していますので、ご遠慮なく電話で相談させていただきます。



一日の元気を作る朝ごはん

一日を元気にスタートするために、朝ごはんを食べることは、おとなにとっても子どもにとっても大切です。朝ごはんはしっかり食べましょう。



朝ごはんは目覚ましスイッチ



わたしたちは、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べることで、足りなくなったエネルギーや栄養素を補給しているのです。

また、朝ごはんをよく噛んで食べると、脳が目覚めて活発に働きます。食べ物が胃や腸に送られることで内臓も体も目覚め、朝の排便習慣につながります。

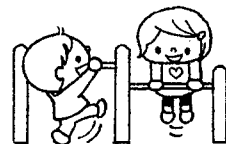
このように、朝ごはんは脳や体を目覚めさせる大切なスイッチの役割があります。



★親子で生活リズムを見直しましょう！★



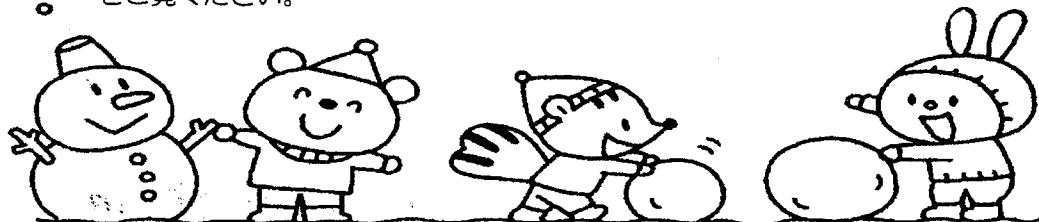
保護者が夜型生活だと、子どもも寝るのが遅くなり、朝寝坊になりがちです。朝、食欲がなくて、朝ごはんを食べずにいると、午前中は元気がでません。早寝ができるように、親子で生活リズムを見直しましょう。また、日中によくあそぶと、夜は自然に眠くなります。



2月の子育てひろばの予定

- ・ 5日(月)「観劇会」
- ・ 6日(火)「おはなし★シアター」
- ・ 13日(火)「簡単パズルあそび」
- ・ 20日(火)「チョッキンできるかな？」
- ・ 27日(火)「おひな様を作きましょう」

※詳細は、次回の「みんななかよし」または、双葉保育園ホームページをご覧ください。



◎忙しい朝は手軽にとれるものを◎

食べ物は、体の中の働きによって3つのグループ(黄、赤、緑色の食べ物)に分けられ、それらを偏りなく組み合わせることで、栄養バランスを整えることができます。

しかし、朝は慌ただしいので、前の日のうちに用意したり、夕食の残り物をアレンジしたりするとよいでしょう。また、混ぜご飯や野菜を入れたオムレツにするなど、ちょっとした工夫で栄養バランスがよい朝ごはんになります。

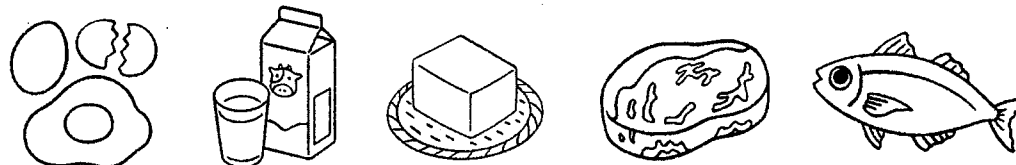
力のもとになる黄色のグループの食べ物

・炭水化物や脂肪を多く含む食品です。
炭水化物に含まれるブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。



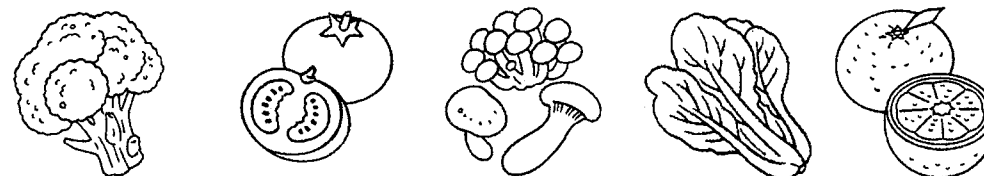
体をつくるもとになる赤色のグループの食べ物

・たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。
たんぱく質は主に血や肉に、カルシウムは主に骨や歯になります。



病気から守ってくれる緑色のグループの食べ物

・ビタミンや食物繊維を多く含む食品です。
ビタミンは黄、赤色のグループを助ける役割があります。



★黄、赤、緑のグループの食べ物をそろえると、栄養のバランスが整います！

ご家庭でも意識してみてください！

少年写真新聞社「たのしくたべようニュース(第456号付録)」より参照