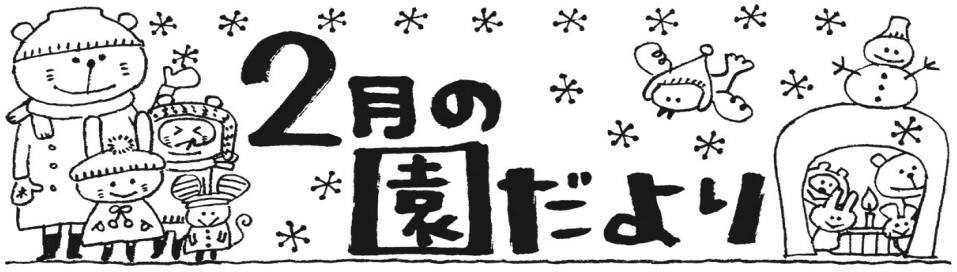

令和５年　２月１日　クローバー淵野辺保育園

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。

子ども達はひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだりと、小さい体で季節を感じながら過ごしています。

冬のこの季節ならではの遊びや楽しみを見つけながら、今月も元気に過ごしたいと思います。また、感染症予防に努め、風邪やインフルエンザなど、冬に流行しやすい感染症に注意していきましょう。

《今月の予定》

３日　節分会

７日　防犯訓練

８日　英語教室

《今月の歌》

おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子・ジュレ、ジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？朝ごはんが足りないと、すぐにお腹が空いたり、疲れが出やすく集中力が低下したりします。

◆骨や肉になる食べ物→肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など

◆体を動かす力になる食べ物→ご飯・パン・うどん・ジャガイモなど

◆体の調子を整えてくれる食べ物→ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど

元気に過ごす為にも、この３色の食べ物を
毎食バランスよく食べることが大切です

★あみ先生のおすすめの絵本★

『そらいろのたね』

いおくん(くまぐみ)

おたんじょうびおめでと