

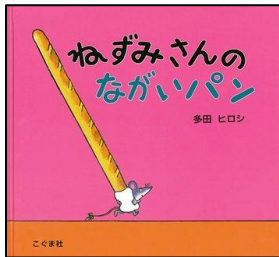


子育てひろばだより 1月号



あけまして おめでとうございます。よき新春を迎えられたことと
謹んでお喜び申し上げます。今年も西小岩おひさま保育園では、楽し
い企画を計画していきます。旧年中同様たくさんのご参加をお待ちし
ております。「保育園はどんな所かな」と気になる方、お友達を作りたい
方、是非ご参加下さい。

❖ 1月 おすすめ絵本 ❖



【ねずみさんのながいパン】

しっぽに緑のリボンをむすんだねずみさん。
ながいパンをもってどこに行くのかな？
ぞうさんのうちかな？きりんさんのうちかな？いろんな
動物家族が楽しそうにごはんを食べているのをながめな
がら・・・さあ、ねずみさんの行き先を当ててみて！



【わにわにのおふろ】

古びた一軒家に住んでるワニのわにわにはおふろが大好
き。蛇口をひねってお湯を入れ、お湯におもちゃを
浮かべて遊び、石鹸のあぶくを飛ばし、シャワーをマ
イクに歌います。
妙にリアルだけどかわいいワニの姿に魅かれ、わにわ
にワールドに引き込まれます。



平成 30 年 1 月
社会福祉法人えどがわ
西小岩おひさま保育園

【5つのこ食とは？】

- ① 孤食・・・一人で食事をする事
⇒しつけされず、何を食べても怒られない
- ② 個食・・・家族がそろって食べているのに、各々が別々のものを食べて
いること
⇒協調性がなく、わがままになりやすい
- ③ 固食・・・同じものばかり食べる事
⇒栄養バランスが偏る
- ④ 粉食・・・パンや麺など粉ものばかり食べる事
⇒噛む力が弱くなる
- ⑤ 濃食・・・加工食品や味の濃いものを食べる事
⇒味覚が育たず塩分を摂りすぎてしまう

＊これを機に「こ食」を避け、家族で食卓を囲み楽しい食事の時間を過
ごして下さい。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着で
は活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押
さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気に
あそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿 100%がお勧め)



重ね着する
(薄手の長そで
シャツなど)



襟やぞで口が
締まった服を
選ぶ

スポンの中に
シャツを入れて
体温を逃が
さない

外に出るときはベストや
ジャンパーなどで調節する

～2月の予定～

- ・2/13 (火)
わらべうた遊びを
しましょう。
- ・2/19(月)
望遠鏡を作って
遊ぼう
- ・2/27 (火)
新聞紙遊びをしよう