

1月 メロティークラブ通信



あけまして おめでとうございます。
 新しい年を迎え、夢と希望に向けて
 今年も取り組んでいきたいと思ひます。
 笑顔いっぱい的一年になりますように。
 どうぞ よろしくお願ひ致します。

平井保育園
 地域子育て支援センター
 Tel 23-3557

月曜日～金曜日(午前9時30分～11時30分)(午後1時～4時まで)

H29.1

月	火	水	木	金	土
1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
振替休日	お休み	願ひごとながな? (絵馬づくり)	お正月遊び"	戸外遊び" 育児相談日	園庭開放
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
成人の日	戸外遊び" 育児相談日	絵本の読み聞かせ	折り紙遊び"	戸外遊び" 育児相談日	園庭開放
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
戸外遊び" 育児相談日	手遊び" リズム遊び"	自由遊び" 身体測定	ふれあい遊び"	戸外遊び" 育児相談日	園庭開放
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
飛び出す紙芝居	戸外遊び" 育児相談日	粘土遊び"	鬼のお面製作	自由遊び"	園庭開放
1月30日	1月31日				
戸外遊び" 育児相談日	ティータイム				

園庭開放… 戸外遊びに園庭をご利用ください。

育児相談… 随時行っております。

七草がゆ

1月7日に七草がゆを食べると、一年間
無病息災で過ごせるといわれています。

- ・セリ… 食欲増進
- ・ナズナ… 高血圧予防
- ・ゴギョウ… かせ予防や解熱
- ・ハコベラ… ビタミンAが豊富、腰痛の薬
- ・ホトケナギ… 食物繊維が豊富
- ・スズナ… ビタミンCとKが豊富
- ・スズシロ… 消化を助け、腸の動きを整える

体によい食材ばかりなので、一年間
健康に過ごせそうですね。

マスクは 何のため?

マスクをしていても、ウイルスは
マスクの目を通して進入します。
しかし、冷たい空気やほこりから
鼻やのどを守ることで、少しでも
乾燥が防げます。
かぜをひいている人は、せきやくしゃみ
によるほかの人の感染を、マスク
をして、できるだけ防ぐ
ようにしましょう。