



～子育て家庭のみなさんへ～

みなさんお元気ですか。早いもので、カレンダーも残り一枚になりました。今年突然のコロナ禍となり、緊急事態宣言の発令で、不安や戸惑いをたくさん感じる生活スタイルの時期も長かったので、振り返るには複雑な思いが先立つ人も多かと思えます。With コロナでの毎日から「人とのつながり」「日常の楽しみ方」等の模索がはじまり、今日に至る訳ですが、みなさんの心のモチベーションが少しでもバランスよく保たれているといいなと願うばかりです。子育て家庭の親御さんはそうでなくとも、自分以外の大事なご家族をお護りする毎日に、いつの間にか頑張りすぎたり、抱え込みすぎたりしちゃうこともあるかと思います。もし、私そうかもしれない…って時には、立ち止まって自分のこともちゃんと労わってあげてくださいね。それぞれにいろんな思いを抱くことは悪いことではありませんが、時に、人に話すことでその重荷から解放されることもまた、悪いことではありません。お子さんの健やかな成長は、あなたの「元気」と直結します。いろいろな心模様でがんばっているあなた自身も大切にしてくださいね。そして、よかったら、いちい子育て支援センターにあなたとあなたのかわいいお子さんをお連れになってあそびにいらしてください。私たちはいつでもお待ちしております。

いちい子育て支援センター

繋がる

～おたより～

第8号

おうち時間を楽しもう！

～簡単！パルーンマット！！～

- ① 100均で布団圧縮袋を購入
- ② 風船をたくさんふくらませて入れる
- ③ 掃除機で空気を吸い込んだら完成！



大人が乗っても大丈夫！



絵本紹介コーナー



『クリスマスのおばけ』より



『りすくんかぞくのふゆ』より



ジンゲルベル
はしれそりよ
かぜのように
ゆきのなかを
かるくはやく
わらい「えを
ゆきにまけば
あかるいひかりの
はなになるよ

ジンゲルベル
ずがなる
ずのりずむに
ひかりのわがまう
ジンゲルベル
ずがなる
もりにはやしに
ひびきながら

折り紙コーナーより



☆栄養士による食育コーナー☆

寒い冬におすすめ、食べ物の力で体を温めるポイントを紹介합니다。体が寒さで縮こまってしまうと、血めぐりが悪くなり風邪をひきやすい体になってしまいます。根菜類は冬野菜の中でも、食べると血行を良くして内側から体を温めてくれます。

寒い冬、お子さんと親御さんが元気に過ごせますように…☆よかったら、意識して取り入れてみてくださいね。

《身体を温めるポイント》

① 根菜類や温かいスープを食べると血行が良くなる！

- かぶ・人参・さつまいも・大根・玉ねぎ（離乳食初期から）
- さといも（離乳食中期から）
- ごぼう・れんこん（離乳食後期から）



※野菜が苦手な子には、つぶしてポタージュにして一工夫！

② ビタミンA ビタミンCを摂り入れて皮膚を強化！

皮膚の粘膜からウイルスが入るのを、ビタミンが防いでくれます。果物・かぼちゃ人参などの野菜・レバーなどに多く含まれています。

③ 太陽がでて暖かい時間帯の日光！

散歩をしたり、身体を動かす



じょうぶな体づくりで、風邪を吹き飛ばそう！！

月1回 栄養相談 9:00～11:00 実施

わからないことや悩んでいること等、どんなことでもOKです！

(詳しくはHPをご確認ください)

おうちパーティーを楽しもう☆



ままごとコーナーのひとコマより

