



あけましておめでとうございます。今年一年が、楽しくてピョンピョン跳ねるような良い年になりますように

ところで、今季の雪はどのくらい降るのでしょうか。家事・子育てをしながら、雪かきもするなんて、本当に大変な事です。お子さんが寝ている間に…チャイルドシートに座ってご機嫌なうちに…一瞬の時間を見つけては外に出ておられる方もいらっしゃるのではないでしょうか。お子さんを連れての移動も大変とは思いますが、よかったら、息抜きにセンターにあそびにいらしてくださいね。

おうち時間を楽しもう♪



～身近にあるものを遊具にしちゃおう！～



《おふとんすべり台》



《布団マットでかくれんぼ》



《タオルでハンモック》



《タオルすべり》



《寝返りあそび》

HPより参考



わかる～！一緒！！と思った方がいいらっしゃいましたか？ぜひ自分だけの発散・楽しみを見つけて、心も元気にお過ごしてくださいね♪

今月のピックアップコーナー

ママに聞きました！ストレス発散！
どんなことしてますか？

- ・自分だけの美味しいものを、こっそり食べる
- ・お子さんと一緒に3時のおやつ
- ・たまった録画を一度に観る
- ・動画を観る ・大声で歌う
- ・お子さんを預けて、ヨガやジムに行く
- ・髪の色を変える
- ・家事を放棄してお子さんと寝る
- ・ネットでお買い物 など



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつぶやきありませんか～
☆気軽に何でもお聞かせください☆

みなさんから好評をいただいた、令和2年度12月号より抜粋した「食育コーナー」を紹介합니다。

～じょうぶな体作りで、風邪をふきとばそう！～

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 太陽がでている暖かい時間帯の日光！

散歩をしたり、身体を動かす。

体の中から温めて、元気に冬を乗り越えよう！

