

# ベビーキッズ・キッズランドだより 〈1月〉

豊浦さくら保育園

吐く息が真っ白になるきょうこの頃、寒さが一段と厳しくなってきました。年末年始もかぜに負けないで、楽しく過ごしたいですね。

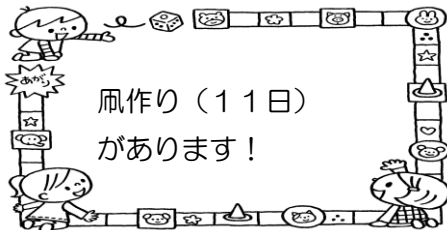
1月は11日（水）からスタートです！また元気いっぱいのお友だちに会えるのを楽しみにしています♪

## 今月の予定

### <キッズランド>

#### ＝日程＝

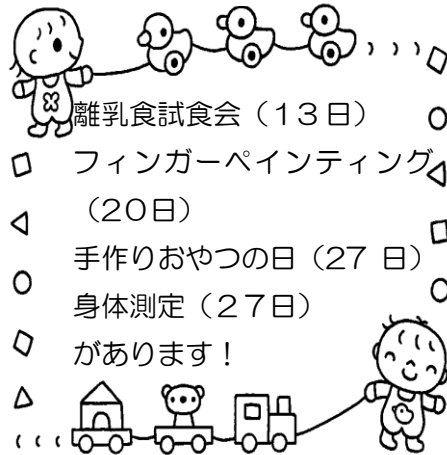
- 11日（水）
- 18日（水）
- 25日（水）



### <ベビーキッズ>

#### ＝日程＝

- 13日（金）
- 20日（金）
- 27日（金）



## 1月のうた

「コンコン クシャン」

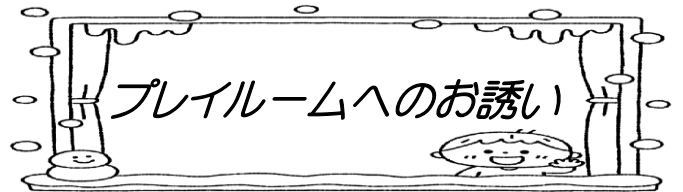


### —おすすめの—冊—

「ばおーん だーれだ？」

作・絵/いりやまさとし

出版社/ひさかたチャイルド



プレイルームは、通年制で1年を通して、親子で季節の行事に参加したり、製作や運動あそび等いろいろな経験ができます。お友だちもたくさんできますよ！

受付開始日、詳細は後日お知らせ致します。

年齢 2～4歳くらい

日時 火曜日または木曜日〈月3回〉

※初回は4/11（火）4/13（木）の予定です

時間 10時～12時

費用 月/1500円(含教材費・おやつ代等)

☆入会時プレゼント☆

・リュックカバン・クレヨン・胸章

## 《体を温める食材で冬もポカポカ》

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。野菜では、「しょうが・ねぎ・たまねぎ・こまつな・にんじん・かぼちゃ」などが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。

また、主菜となるおかずに、「肉・魚・卵・大豆製品」など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかりと取り入れ、体がポカポカになる食事を心掛けて、寒い冬を乗り切りましょう！