

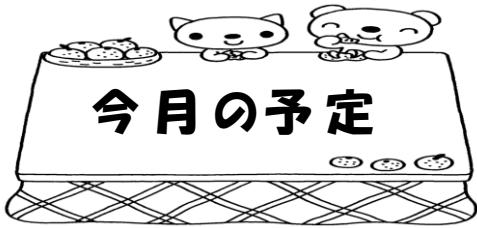


平成28年度

# 1月 プレイルームだより

豊浦さくら保育園

朝晩、とても冷える季節ですが、日中のポカポカした暖かさは気持ちが良いものです。  
もうすぐお正月。お正月で楽しかったことや経験したことなど、たくさんお話が聞けることを楽しみに  
しています♪

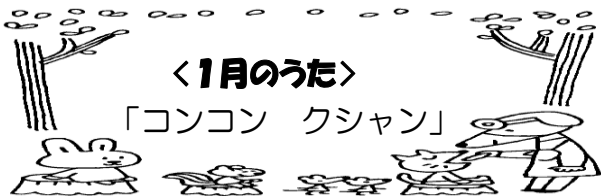


10日(火) }  お店屋さんごっこ1  
12日(木) }  「食べ物、品物作り」

17日(火) }  お店屋さんごっこ2  
19日(木)

※持ち物 エプロン・バンダナ

24日(火) }  製作「鬼のお面作り」  
26日(木) }  誕生会・身体測定



## <1月のうた>

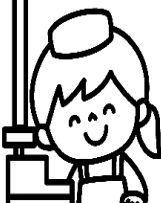
「コンコン クシャン」

## ☆おねがい☆

1月のプレイルームでお店屋さんごっこをおこないます！

1週目(10日と12日)に食べ物や品物作りをするので、おうちにあるいらぬ空き箱や卵パック、白い発砲トレイ、ヨーグルトの容器、ガチャガチャのカプセルなどを集めたいと思います。

使えそうなものがありましたらご協力よろしくお願ひ致します。



## 《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も、「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！

