



# プレイルームだより 1月

太田さくら認定こども園 子育て支援センター

新年明けましておめでとうございます。新しい一年が穏やかで笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。今年も子育て支援センターでは、親子で楽しい時間が過ごせるよう、様々な活動を企画していますので、元気に遊びに来てくださいね！本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 今月の予定

15日(水) 凧揚げをしよう

22日(水) 運動遊び

29日(水) 節分製作～カラフルお面～

誕生日会・身体測定

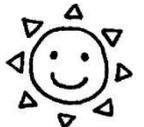
※持ち物：紙袋、クレヨン

## 今月の歌

「こんこんくしゃんの歌」



**寒さに負けず**



### 外で元気に体を動かそう

寒さが厳しい時期ですね。暖かい部屋の中で過ごすことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外遊びをするようにしましょう。外で遊ぶと体がポカポカしてきます。寒さに負けず、外で元気に体を動かす機会をつくりましょう。



### ◇七草の日◇

七草の日とは、1年の無病息災（病気にならず元気に過ごせること）を願う日です。

病気にならず元気に過ごせるように、体に良い春の七草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べます。お正月におせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。



### 冬野菜を食べよう

ニンジン、レンコン、ゴボウなどの根菜類には体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え症に効き、風邪をひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。冬野菜を食べて、寒い冬を元気に乗り切りたいですね。