



# 1月プレイルームだより

多賀さくら認定こども園

☎0294-59-3355

早いもので2023年も残すところあとわずかとなりました。今年も様々な活動にご参加頂きありがとうございました。来年も、たくさんの笑顔が見られることを、保育士一同楽しみにしております。良い年末年始をお過ごしください。

## 🍩 1月の予定 🍩

- 9日(火) } お正月遊び
- 11日(木) }
- 16日(火) } 食育(お箸遊び)
- 18日(木) } 給食試食会
- 【持ち物】お子様のフォーク・スプーン・箸 など
- 23日(火) } 誕生会・身体測定
- 25日(木) } 製作遊び『節分』
- 30日(火) } パッペ人形劇(火・木合同)



### お正月遊び

お正月遊びを楽しみ、昔からの遊びを大切にしていきたいと思います。

こま回し・たこ揚げ・羽根つき・カルタなどたくさんの遊びがありますが、羽根つきは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。

昔ながらの遊びを引き継いでいきたいですね。

### 体ぽっかぽか

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は冷え性に効き、かぜ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。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

お正月に美味しい物を食べすぎて、胃が疲れていませんか？七草がゆで胃を休ませてあげるといいですね。

### ★2月の予定★

火曜クラス : 6日・13日・20日・27日  
 木曜クラス : 8日・15日・22日・29日

※変更することもありますのでご了承下さい。