

子育てのワンポイント

風邪に負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない身体を作ることが大切です。栄養をしっかり体内に取り入れて、生活リズムを整えましょう。

1、身体の芯から温まる食事を。

大根、かぶ、ねぎなどの冬野菜は身体を温めます。
タンパク質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

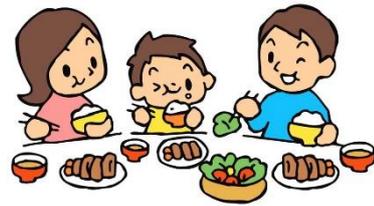
2、よく遊びましょう。

3、十分な睡眠をとりましょう。

家族で一緒に楽しい食事を。

- *一緒に食べます。
- *「おいしいね」と共感しあいながら食べます。
- *無理強いしない。
- *食事時間にゆとりをもって。

子どもは安心感を感じ、食べものをより美味しく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけではなく、安定した心身をつくるのです。



*ふわふわ ぐうぐう

たむらしげる著 福音館

*つのはなんにもならないか

きたやまようこ著 偕成社



2月の予定

- 3日(月)・・・節分(豆まき)
- 19日(水)・・・子育て学習会
(絵本の読み聞かせ)
- 28日(金)・・・誕生会

今月のわらべうた

*ととけっこう

ととけっこう
よがあげた
まめでつぼう
起きてきな～

今月のうた

*ゆきやこんこ

ゆきやこんこ あられやこんこ
降っては降っては ずんずん積もる
山も野原も 綿帽子かぶり
枯れ木残らず 花が咲く

ゆきやこんこ あられやこんこ
降っても降っても まだ降りやまぬ
犬は喜び 庭駆け回り
猫はこたつで丸くなる

