



体ほっかぽか



あけましておめでとうございます

今年も子どもたちが元気に過ごす事が出来るよう、お便りを作っていきます。

今年もよろしく
お願いします。



にんじん・れんこん・ごぼうなどの根菜類には、体を温める効果があると言われていて、冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、風邪をひきにくくしたり回復力を高めたりします。かぶや大根をいつものおみそ汁に足したり、かぼちゃはカレーに、白菜をシチューに入れたり、旬の野菜は食べやすいものが多く体がぽかぽかに♪

れんこんやごぼうはきんぴらにすると、歯ごたえがあり噛む力も養う事もできます。

お子さんと一緒に冬野菜を使ってどんな料理が出来るのか考えながらのお買い物も楽しいかもしれませんね ♪ ✨



気温が低く、空気が乾燥してくると、せきの風邪・はなの風邪・冬の感染症が流行りやすくなってきます。『備えあれば憂いなし』日頃から出来る“手洗い”でしっかりと予防しましょう！



① 腕まくりをし、水道水で手を濡らす



② せっけんを付け泡だてる



③ 手のひらを洗う



④ 手の甲を洗う



⑤ 指先・爪の間を洗う



⑥ 指の間を洗う

⑦ 親指と手のひらをねじり洗い



⑧ 手首を洗う



⑨ せっけんをしっかり流す



⑩ 清潔なタオルで拭く



手洗いはとても大事な習慣ですが、生理的な習慣と結びつかない為、身に付きにくいと言われています。きれいに洗う事が出来る様になるまで見守ってください ✨

0歳～1歳児

「ごはんだから手を洗おうね」など声をかけ手洗いに誘い、大人がせっけんをつけて丁寧に洗い、ふいてあげ、きれいになった気持ちよさを感じられるようにしましょう。



2歳児

自分でおおまかに洗う事は出来ますがきちんと洗う為に洗えていない所をさりげなく手伝ったり、大人と一緒に洗って洗い方を見せたりしましょう。

3歳児

手を洗おうと声を掛ければ、自分で正しい洗い方が出来ます。「ピッカピカになったね!」「気持ちいいね!」ときれいに洗った気持ち良さを、しっかりと共感しましょう。



～No.90～
どんぐり文庫わらべうたあそびの会



～わらべうたえほん～
「あぶくたった」
構成・絵 さいとくしのぶ
寒いこの季節 おしるこやせんざいが食べたくなりますね。この季節にぴったりのわらべ歌が楽しい。絵本になっています。歌いながら楽しんで下さい。

かあさんねずみがあぶきを煮ながら「あぶくたった～」と歌います。待ちきれない子ども達、とくさん、じいちゃんがかつ々に加わり一緒に歌い踊ります。やっと思えたころはおちゃんか、あつあつお餅を持ってきて、みんなで「いただきます!」そして「おかわり、思わず大きな声で読んで一緒に食べている気分...」「おしるこ食べたーい!!」

