



SUN SUN だより

2月号

太陽の子保育園 子育て支援センター



節分を過ぎると立春。「春はそこまで」といってもまだまだ寒いですね。

先月の年齢別活動ではお正月あそびのひとつ、「凧(たこ)」を作ってあそびました。スーパーのビニール袋に水性マジックを使い、好きなように絵を描きました。普段お家では使わない「マジック」に興味津津の子どもたち。「何色にしようかな〜?」と色を選んで、楽しんで描いていましたね。凧をあげる時の注意もちゃんと聞いた子どもたち、広い公園でいっぱいあそべるといいですね。

子育てお悩み相談はお電話・メールでもお気軽にどうぞ…

TEL: 042-555-5780
renraku@sunshine.ed.jp

ミカンを食べよう

ミカンの仲間、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

肥満は生活習慣病の原因になりやすい

肥満とは、脂肪がつきすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごろの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪がつきます。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいと言われています。

原因として

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性タンパク質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

こんな食べ方をしていませんか?

- 朝食が少ない。
- おやつや夜食が多い。
- 糖分や油が多いものをよく食べる。
- インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。
- よくかまない。
- 早食い、ながら食いをする。

気になっているなら生活を見直そう

- 外食、ファーストフードを減らす。
- 砂糖を多くとりすぎない。
- できるだけジュースよりもお茶を飲む。
- おやつは決められた量だけにする。
- よくかんで食べる。
- 食物繊維の多いものを食べる。

※早期成人病になる悪い生活習慣や運動嫌いは、1〜5歳ごろに習慣づくと言われています。子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚をもちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。



2月の予定

青空ひろば

青空の下で一緒に遊びましょう!!

日時: 2/23(火) 10:30 ~ 11:00

場所: かめのご公園

※雨天時はホール

皆さんで遊びにきてくださいね



マジックショー(要申込)

羽村マジッククラブの皆様によるマジックショーです。不思議なマジックの世界へぜひあそびに来てくださいね。



日時: 2/16(火) 10:00 ~ 11:00

場所: 太陽の子保育園ホール

対象: 2歳児以上の親子の方

参加費: 無料

※観覧ご希望の方は職員までお伝えください。応募多数の場合は先着順となります。

節分の日

春を迎える前に、豆をまいて病気や災いを追い払う、厄除けの行事です。

「世の中にはどんな鬼がいるのかな??」

泣き虫鬼・けんか鬼・好き嫌い鬼も豆まきパワーで追い出したら、幸せいっぱいの笑顔がこぼれること間違いなしですね。

当日は「わくわくクラブ」のお友だちが「節分の日会」の参加となります。10時からホールで集会が始まりますので、5分前にお集まりください。

おおきくなったかな?

身長・体重を測りにきませんか?

日時: 2/22(月) 9:45 ~ 11:15

場所: 保育園ホール

対象: 0・1歳児のお子様

健康についての相談もお気軽に

「病院へ行くほどでもないけど、ちょっと心配…」そんな方のご相談に、当園の花田看護師がやさしく相談に応じます。



子育て講習会

お申し込み受付は終了しました

今月のテーマ 食育体験講座

保育園の給食を実際に味わいながら、子どもの食事について考えていきます。最後に粕谷管理栄養士への質問時間も設けています。

日時: 2/15 ~ 19 11:15 ~ 12:30

場所: 太陽の子保育園ホール

対象: 1・2歳児の親子の方

参加費: 大人 300円 子ども 250円

持ち物: 箸とコップ(大人)

口拭きタオル(こども)

平成22年度 第1期(4~7月) 年齢別サークル活動受付中

年齢別子育てサークル活動の第2期(9月11月)の参加親子の方を募集します。お申し込みご希望の方は保育園にてお申し込みを行ってください。なお、サークル活動は羽村在住の未就園児の方が対象となります。

■応募受付期間: 2/15(月) ~ 2/26(金)

●わくわくクラブ…1歳児 ●にこにこクラブ…2~3歳児