

ほけんだより 1月

太陽の子保育園平成21年1月

あけまして おめでとございます

このところ、冬らしい寒い日が続いていますが、子どもたちは元気に過ごしていますか？
出かける機会も多いと思いますが、家にかえったら必ず「手洗い・うがい」です。
今年も元気に過ごせるように、休みでも生活習慣を崩さないようにお願いします。

0歳児健康診断



1月20日(火)
12:30~です。

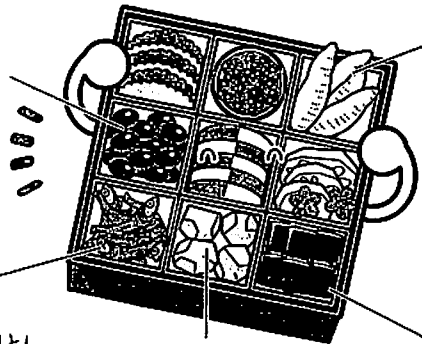


おせち料理には栄養がたくさんつまっています!

おせち料理には「今年一年、こんな風になりますように」という願いと、
たくさんの栄養が詰まっています。

黒豆

「まめに暮らせま
すように」という
意味があります。
たくさん含まれ
ているアントシア
ニンは目によいと
いわれています。



かずのこ

卵がいっぱいある
ところから「子宝に
恵まれますように」
という意味がありま
す。
たくさん含まれて
いるビタミンB12は、
貧血の改善などに効
果があります。

ごまめ (田作り)

昔、田んぼの肥料とし
て使われたことから「豊
作になりますように」と
いう意味があります。
カルシウムが豊富な
ので、骨や歯の発育などに
効果的です。

栗きんとん

金色の見た目から「お
金が貯まりますように」
という意味があります。
ビタミンCがたくさん
含まれているので、かぜ
予防に効果があります。

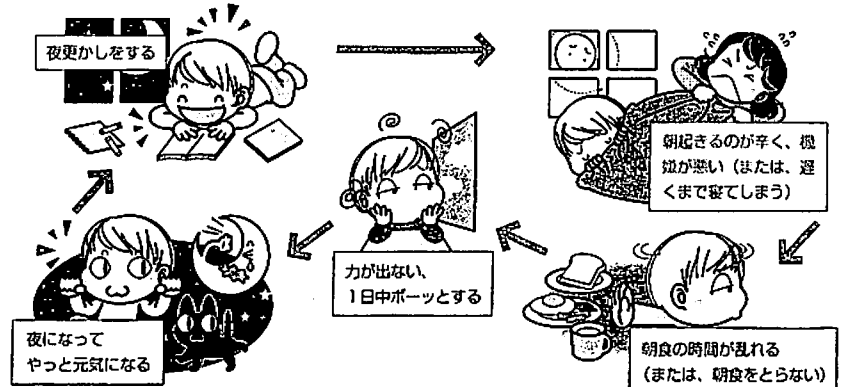
こんぶ

「よろこ(ん)ぶことが
ありますように」という
意味があります。
カリウム、カルシウム
などのミネラルが豊富に
含まれています。



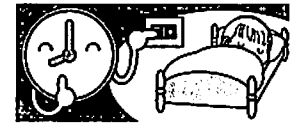
子どもたちの生活習慣 ぐずれていませんか？

年末年始は、楽しいイベントなどもあり、どうしても生活リズムが崩れがちに
なります。お子さんはこんな悪循環におちいていませんか？



子どもの生活習慣を守るためには...

大人の生活リズムに子どもをつきあわせないよう
にしましょう。午後8~9時には就寝させて
ください。



朝食はかならずとらせてください。朝食をとる
ことで、胃や腸が活発になり、体温も上昇、脳
の働きもよくなるといわれています。



休みの日にはいろいろなところへ連れて行って
あげたい…。その気持ちは分かりますが、あま
り過剰になると、疲れがたまり、生活リズムが
崩れてしまいます。



伝えていきたい! お正月の遊び

羽根つき、凧揚げ、すごろく、かるた、
福笑い、コマまわし…。
最近ではあまり見かけなくなりました
が、すべて世代を越えて楽しめる遊びで
す。ぜひ、伝えていきたいですね。
家族の絆を深めるのにもいいですよ。

