



# 子育てひろば便り

令和6年2月発行



まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は立春です。寒い冬が終わり暖かい春に向かっていきます。梅や椿のつぼみがふくらみ開花し始めました。咲いた花々を見つけると春の訪れを感じて嬉しくなります。

1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言いますが、小さな発見や成長を喜び、何気ない日常に感謝しながら一日一日を大切に過ごしたいと思います。

宮若市子育て支援センター

さくらんぼ 宮若市磯光1317-18  
(TEL・FAX) 32-1319

たんぽぽ 宮若市宮田6-1  
(TEL・FAX) 32-0885

たけんこ 宮若市竹原1-1  
(TEL・FAX) 52-2002

## ふれあい報告

1月29日(月) さくらんぼにて『足形アート👣』を開催しました。生まれた時はあんなに小さかった足もこんなに大きくなりました。みんなで、おしゃべりしながらの制作タイムもとても楽しい時間でしたね。可愛い今を記念する素敵な宝物ができました。



## 『はやね・早起き・朝ごはん』

寒暖差が大きく体調管理に気をつかう季節ですね。インフルエンザなどの感染症にかからないようにするためにも、日々の健康的な生活が大事です。手洗いうがいはもちろん、予防のためにも、規則的な生活、十分な睡眠時間を確保し、バランスの取れた食事をして、免疫力を高めましょう！



## 氷できるかな？

寒い時期の夜、プリンなどの空き容器に水を入れて外に置いてみましょう。気温次第ですが、氷になっているかもしれません。ぜひ機会があったら子どもと一緒にご家庭でも試してみてください。



## 親子ふれあいタイム

2月2日(金)

「オニは外！ふくは内！！」

☆場所 さくらんぼ

☆時間 10:00~11:00

☆要予約 10組限定



次回は3月16日(土)10:00~11:00

「熊丸みつ子先生とあそぼう！」です

場所 さくらんぼ

要予約 10組限定

申し込みは、各ひろばで受け付けています。

## 『大豆パワー』

『大豆』には、お肉や卵に負けないタン



パク質や鉄分、カルシウム、食物繊維など自然のバランス栄養食なのです！



大豆からできている食材には、豆腐、納豆、しょう油、きな粉、おから、ゆば等があります。ぜひ色々な食材から大豆パワーを吸収して元気に過ごしていきましょう。

