



1月

くまの子倶楽部
2021年1月

新しい新年を迎え、家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

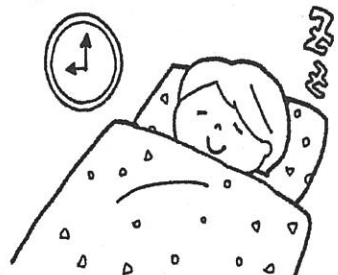
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



春の七草（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。7日のおやつは「七草がゆ風おかゆ」です。身近な食材の大根とかぶを使って作ります。



今月の食育

15日 乳児食育
(やさいのおなか～ふゆやさい)
冬野菜のおなかを観察します。



25～27日 幼児食育
(野菜の匂をさがそう！)
食材の匂について考えます。

