



平成 30 年 1 月発行 国東市立武溪保育所 地域子育て支援センターむ・さ・し
TEL 0978-69-0432



明けましておめでとうございます。

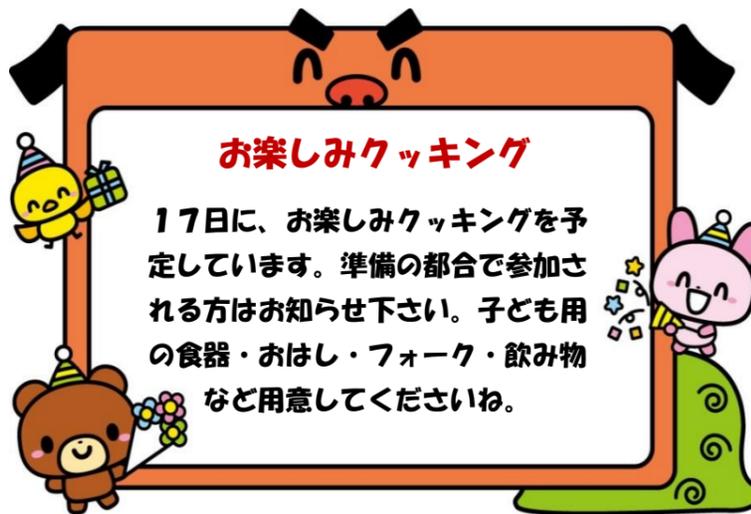
今年も、皆さんが楽しく子育てできるように、全力でサポートしていきたくて考えています。どうぞよろしくお願いいたします。曜日によって場所は変わりますが、支援センターの積極的な利用をしていただけるように、楽しいイベントも考えていきますので、どうぞ遊びに来て下さいね。

さて、お正月休みはいかがでしたか？懐かしい顔や味に出会えましたか？また、お話聞かせて下さいね。



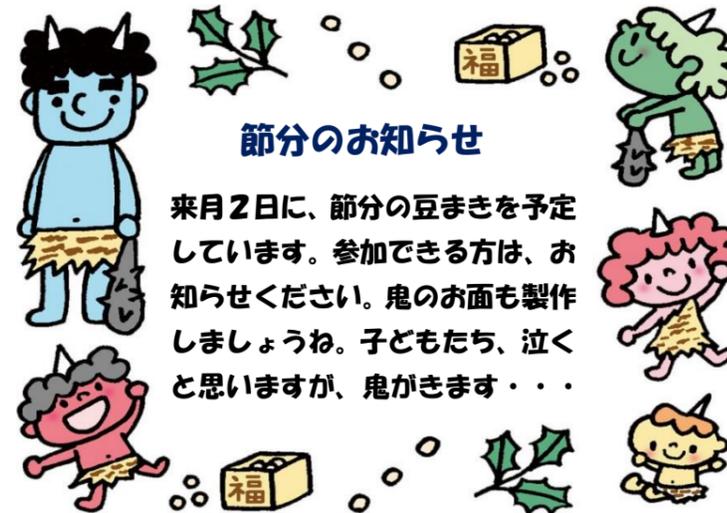
毎日、園庭開放しています。

月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
成人の日	支援始め 出前保育	かるた遊び	出前保育 体操	かるた遊び
15	16	17	18	19
凧作り 凧上げ	出前保育 身体計測	お楽しみ クッキング	出前保育 体操	支援お休み 園の都合
22	23	24	25	26
凧作り 凧上げ	出前保育 紙芝居	鬼の面製作	出前保育 体操	鬼の面製作
29	30	31		
鬼の面製作	出前保育 絵本	1月生まれの お誕生会		



お楽しみクッキング

17日に、お楽しみクッキングを予定しています。準備の都合で参加される方はお知らせ下さい。子ども用の食器・おはし・フォーク・飲み物など用意してくださいね。



節分のお知らせ

来月2日に、節分の豆まきを予定しています。参加できる方は、お知らせください。鬼のお面も製作しましょうね。子どもたち、泣くと思いますが、鬼がきます・・・



サンタさんにプレゼントをもらってから、持ち寄ったごちそうをみんなでお食べしました。



保健コーナー

～おうちで見直そう、生活習慣～

年末年始と子どもたちにとっても楽しい行事が続きましたね。家族みんなで見直したい生活習慣のポイントを再確認しましょう。

☆ 食生活では、親の太りやすい食生活は、子どもの太りやすい食生活～食事制限より食事のとり方を見直す～

- ① ジュースやお菓子の買い置きをしない
- ② 薄味の和食を中心とした献立に
- ③ よく噛むような食材を使う
- ④ おやつ習慣・中身の見直し

☆ 運動では、ふだんの生活で身体を動かせる工夫を

- ① 少しの距離なら歩き、少しずつ距離を伸ばす
- ② 階段を使う
- ③ 身辺自立を促し、お手伝いや役割を与える
- ④ 休日は公園にでかける

☆ 環境では、～家族そろって楽しく食べる日を作ろう～

- ① 食事の時テレビを消す
- ② 会話をしよう
- ③ 約束の時間を過ぎたら食べないなどのルールづくり

