



平成31年3月発行 国東市立武蔵保育所
 地域子育て支援センターむ・さ・し TEL 0978-69-0432

早いもので、平成30年度の支援センターも残すところあとわずかとなりました。この一年、親子のふれあい・自然とのふれあい・人と人のふれあいなど、たくさんの「ふれあい」を大切に、みなさんと一緒に過ごしてきました。ご協力とご理解をいただき、ありがとうございました。寝返りをした、歩き出した、「ありがとう」、「ごめんね」が言えたなど、子どもたちのひとつひとつの成長がとても嬉しく、またその喜びをお母さんたちと共有できたことが、私たちの一番の喜びでした。

来年度の支援センターは4月9日（火）からです。これからも、「ほんわか・ゆったり・あったかい子育て」を目指して支援していきたいと思います。よろしくをお願いします。

支援センター担当 古林・栗田



毎日、園庭開放しています。

月	火	水	木	金
				1
				外遊び・自由遊び ほっとティータイム 11時より開所
4	5	6	7	8
外遊び・自由遊び	出前保育 カードシアター 身体計測	外遊び・自由遊び	出前保育 スケッチブックシアター	園の行事のため お休みします
11	12	13	14	15
外遊び・自由遊び	出前保育 パネルシアター	外遊び・自由遊び	出前保育 ふれあい遊び	外遊び・自由遊び ほっとティータイム
18	19	20	21	22
外遊び・自由遊び	出前保育 保健講話	外遊び・自由遊び 3月のお誕生日会	春分の日	支援閉所式
3月25日(月)~4月8日(月)まで支援センターむさしはお休みです。4月9日(火)からスタートします！				



子どもの花粉症について

近年、幼児の花粉症が増えてきているそうです。せきやくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状は、風邪などにも似ています。中でも鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。気になる症状が現われたら早めに受診するようにしましょう。

おひなさま

先日、子どもたちの健やかな成長を願って、おひなさまの制作をしてもらいました。ひな祭り会はありませんが、かわいいおひなさまとお内裏さまの衣装を用意していますので、記念写真にチャレンジしてみても！大きめのサイズなので赤ちゃんには無理かもしれませんが…。希望される方は、声をかけてくださいね！



遊びにきてね！

おひなさまの飾りを作りました！お部屋に飾ってくれたかな？

高野豆腐のピザなどのおやつ作りをしました！

保健コーナー

さいしょに野菜！きちんと野菜!! 野菜もりもり **サンゴーマル 350**

国保発 **健康応援レシピ!** 野菜たっぷり！塩分控えめ！レシピであなたの健康を応援します！

一日に必要な野菜の摂取量は350gです。
 一日の食塩摂取目標量は、男性8g未満 女性7g未満で、高血圧の方は6g未満となっています。

これってニンジン!? 食感がクセになる **シャキシャキ ヨーグルト!**

◇ 材料(4人分)	◇ 作り方
にんじん 70g (小1本)	① にんじんをピーラーで薄くスライスする。
オレンジジュース(100%) 150ml	② 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて、スライスしたにんじんを加え、水分がなくなるまで煮る。
砂糖 大さじ1	③ ②が冷めたら、ヨーグルトの上にかける。
ヨーグルト(無糖) 240g	

すこやか館は、月曜日から金曜日まで開館しています。時間は10時から15時までです。火・木曜日は、武蔵保健センターで遊びましょう。10時から11時半までです。

