



ラブリー



寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきたものの、まだ昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩すお友達も見られました。一人ひとり体調を整え、今年度最後の1ヶ月を皆で元気に過ごしていきたいですね。

今年度もラブリーやサロン、サークルを通し、沢山の友達やお家の方に出会い、楽しい時間を過ごすことが出来ました。また、お子さんの成長を共に喜び合うことが出来たことも嬉しく思います。入園等でお別れになるお友達も多く、淋しさもありますが、またいつでも遊びに来てくださいね。お父さん、お母さん方には沢山の協力いただき、ありがとうございました。今年度も楽しい事を企画し、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。ぜひ、遊びに来てくださいね。

《第11回 ラブリーデー》

2月16日(月)に第11回ラブリーデーを開催しました。今回も元気いっぱいのお友達とお母さんが参加してくれました。アンパンマン体操や、アンパンマンのパネルシアターを楽しみにしてくれているお友達も多く、曲が流れると、体を動かしたり一緒に掛け声を掛けたりと、ノリノリ…弾ける笑顔がとても可愛らしかったです。親子制作では、「おひなさま」を作りました。目やほっぺの小さいシールは親子で一緒にペタッと貼りつけ、舞台座の部分はみんなが大好きな「紙をにぎにぎ」して丸め、貼り付けて完成。

出来上がると「かわいいね」と嬉しそうに見せ合いました。最後は「ひなまつり」のパネルシアター♪あかりをつけましょー ぼんぼりに〜♪と歌に合わせながらひな壇が出来上がる様子を一緒に見ました。お母さん方も一緒に歌って下さり、ひなまつりの雰囲気を楽しむことが出来ました。コロんとしたフォルムの可愛いお雛様とお内裏様…是非お家でも飾って頂けたら嬉しいです。



※3月のラブリーデーはお休みとなります。

《サークル支援活動》

2月は3ヶ所に伺うことができ、沢山の友達と楽しい時間を過ごすことが出来ました。お雛様制作では、お花紙を上手に丸め、お家の方と一緒に貼り付けることができていましたね。お雛様、お内裏様を貼り付けて完成すると、嬉しそうに持ち歩く姿が可愛らしかったです。体操ではお家の方も元気に体を動かしてくれていたのが印象的で、とても盛り上がりました！！

またお会いできるのを楽しみにしています。



※3月・4月のサークル支援活動はお休みとなります。



ちょこっとおしゃべりタイム～朝ご飯は何を食べさせていますか？

食事についてのお悩みが続いています。今月は第2弾として、朝ごはんのバリエーションが少ない…どんな物を食べさせたら良いのかわからない…というご相談がありました。希望園の1歳児クラス、2歳児クラスの保護者の皆さんも朝ごはんに困っているという声がたくさんありましたので、お家の方と一緒に共有出来たら嬉しく思います。是非参考にしてくださいね。朝ごはんは1日の始まりの食事なので、まずは「食べること」を大切にしたい。その上で食べやすいもの、食べたいと思うもの、食べさせたいもの、食べて欲しいものをどのように組み合わせていくのかが、お母さんたちの悩みだと思います。みなさんにどんな物を食べているのかをお伺いすると、好きなものを1口だけでもという思いもあり、フルーツ、ヨーグルト、アンパンマンのスティックパンと牛乳などが多く聞かれました。

そこで、栄養士からのちょこっとアドバイス！！

意識として…主食（ごはん・パン）、タンパク質（肉・魚・豆腐や納豆など大豆製品）、野菜があると良いです！！

ここで大活躍なのが、具沢山の味噌汁やスープ。お野菜を食べて欲しいけど、お浸しやサラダは苦手…というお子さんも煮込むことで食べやすくなり、汁ごと栄養が摂れます。更に味噌は発酵食品なので腸の働きが良くなります。「お湯を注ぐだけの味噌汁に豆腐をプラスする」だけでもOK！！

～おすすめな組み合わせ～

※大根・人参・玉ねぎ・さつまいも・高野豆腐

冬においしい大根、加熱すると甘みや旨味が出る玉ねぎ、高野豆腐は大豆製品でタンパク質が豊富です！！

※じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・生揚げ・ほうれん草

じゃがいもは食物繊維が豊富でエネルギー量も高い、生揚げは大豆製品で油であげてあるので、煮ることで素材の旨味が出て、鉄分やカルシウムも豊富です！！

温かい味噌汁を食べ栄養を摂りながら心もホカホカにして元気に朝をスタートできるといいですね。



子育てサロン



園庭・子育て支援室を開放しています。

気軽に遊びにいらして下さいね。

日時：月曜日～金曜日

9:00～12:00 15:00～17:00



★遊びに来ていただく前に園に連絡をいただくようお願いします。

ご予約・お問い合わせは☎

鶴ヶ谷希望園 022-251-4654

育児相談ダイヤル 022-388-4088

※機関紙『ラプリー』は2026年1月号より郵送を終了させていただきました。

ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。また、郵送を希望される方は、ご連絡をいただければ郵送いたします。