



ラブリー



厳しい寒さが続き、子ども達も白い息を吐いたり、冷たい風に頬を赤くしたりと、小さな体で冬の季節を感じています。空気の乾燥が気になるこの時期…風邪やインフルエンザ、胃腸炎に負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいですね。

2月は豆まきやバレンタインデーなどの行事があり、楽しみですね。ご家庭でもお子さんとの楽しい時間を大切に過ごしてみて下さい！！支援センターでも、楽しいことを沢山準備してお待ちしています。ぜひ遊びに来て下さいね。

《第10回 ラブリーテー》

1月29日（木）に第10回ラブリーテーを行いました。久しぶりに参加してくれたお友達は上手に歩くことができるようになってたり、「おはよう」や「さようなら」のご挨拶が上手にできるようになってたりと、成長を感じることができ、とても嬉しく思います。

新年最初のラブリーテーもお友達が大好きなアンパンマンのマーチからスタートです。先生やお母さん、お父さんのまねをしながら手足を動かしたり手拍子や全身を揺らしながら楽しむお友達の姿が、印象的でした！！また、『かおかおどんなかお』のマグネットシアターでは「わらったかお」「ないたかお」「おこったかお」「いたずらなかお」等、様々な表情のお顔が登場すると、まねっこしながら楽しむ姿が見られました。中でも「いたずらなかお」が一番上手でしたね！！お子さんの姿を微笑ましく見守るお母さん、お父さんの「うれしいかお」も素敵でした。

親子制作では「午の掛け軸」を作りました。目や鼻のシールを貼りながら福笑いの雰囲気を親子で楽しみ、それぞれオリジナルのお馬さんが出来上がりました。

来月はお雛様の制作を予定しています。ぜひ遊びにいらしてくださいね！！



《2月のラブリーテー》

日時：2月16日（月）10：00～

対象：0～6歳のお友達（未就園児のみ）

☆参加希望の方は電話での予約をお願いします

《サークル支援活動》

《2月の活動予定》

- ・くれよんひろば（山崎集会所）
2月 9日（月）10：30～

- ・鶴ヶ谷サロン（鶴ヶ谷市民センター）
2月18日（水）10：30～

- ・原町サロン（東岡幼稚園）
2月24日（火）10：30～

皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！！

「食育講座」～栄養士さんからお話をききました～

先月号では風邪予防についてご紹介しましたが、今回はお母さん方からのご相談も多かった体調を崩した時の食事や、食事面で気を付けたいことなどについて、資料をもとに栄養士からお話をさせていただきました。参加したお母さん方も、真剣な眼差しでお話を聞いてくれ「参考になった」「お家でも作りたい」との感想を頂きました。体調を崩しやすいこの季節、皆さんもぜひ参考にしてみてくださいね。

体調を崩した時のポイント

*水分補給を十分にする

発熱や下痢の症状がある時は、脱水にならないように、少しずつこまめに水分を摂りましょう。電解質が失われやすくなるため、イオン水や経口補水液などが適しています。麦茶もミネラルを含んでいるので、おすすめです。

*口当たりや消化の良いものを選ぶ

食欲がない時は消化の良いおかゆや煮込みうどん、温かいスープなど、口当たりの良い物を選びましょう。また、食物繊維の多い肉や魚、ごぼうやさつまいも、揚げ物などは症状が落ち着くまで控えましょう。

*風邪に強い体を作る、免疫力アップの食事

緑黄色野菜や果物+タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品）がカギ！

ビタミンやミネラルが豊富で、ウイルスに対する免疫を高める作用があります。更にタンパク質を組み合わせることにより、タンパク質の吸収よくして、体の調子を整えてくれる働きをします。

和食が最適！！
ご飯、具沢山味噌汁、焼き魚やお浸しなどバランスの良い食事になりやすいです。

鶴ヶ谷希望園 給食レシピよりおすすメニューをご紹介

『青菜の納豆和え』

☆材料☆

小松菜…150g
もやし…100g
人參…30g
ひきわり納豆…40g
醤油…10g
鰹節…小袋1袋

免疫力アップメニュー



☆作り方☆

- ①小松菜は食べやすい大きさにざく切り、もやしは手で折って食べやすくする。人參は千切りにする。
- ②それぞれの野菜を柔らかくなるまで茹で、水で冷やす。
- ③野菜の水気を絞ってボウルに入れる
- ④納豆に醤油を入れ、③と和える
- ⑤食べる前に鰹節を振りかける

『人参サラダ』

☆材料☆

人参…1本
セロリ…中1/4本
ツナ缶…1缶
チキンラーメン…20g
マヨネーズ…大さじ3

参加したお母さん方から作ってみたいとの声がありました！！



☆作り方☆

- ①人参は千切り、セロリは薄くスライスして、それぞれ茹でて冷やしておく。
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③チキンラーメンは袋から開ける前に細かく碎いておく
- ④人参、セロリの水気を切ってボウルに入れ、ツナ缶、チキンラーメンと合わせ、マヨネーズで味付けする。



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『ラブリー』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。