



ときわ保育園

地域子育て支援センター

寒さがいちだんと厳しくなりました。

楽しい遊びを見つけ、元気に楽しく過ごしましょう。

発行：令和5年 月1日

責任者：宮本

月	火	水	木	金	土
1 おはなこ 10:00~11:00		1	2	3	4 土曜講習 10:00~11:00
6	7 大きくなあれ (身体測定) 10:00~12:00	8	9 出前保育 駒柴コミュニティセンター 10:30~11:30	10	11 建国記念の日
13 ゆりかご おはなし会 11:00~11:30	14	15	16	17 誕生会 10:30~11:30	18
20	21	22 作ってやってみよう 10:30~11:30	23 天皇誕生日	24	25
27	28 とことこ おはなし会 10:30~11:00		開放時間 平日 9:00~16:00 (12:00~14:00 子育てについてご相談ください。)		

土曜講習
写真立てを作ろう。
2/4(土) 10:00~11:00
受付 1/30(月) 13:30~定員3組

出前保育 10:30~11:30
おはな飾りを作りました
2/9(木)駒柴コミュニティセンター
受付 2/2(木) 13:30~定員6組

作ってやってみよう
10:30~11:30
おはな飾りを作りました
2/22(水) ときわ保育園 子育て支援センター
受付 2/15(水) 13:30~定員3組

TEL: 0297-60-2122

<http://www.tokiwakotori-nursery.ed.jp>

☆マスク着用・手指消毒・検温をお願いします。
感染防止のため、いろいろ制限しますが、
ご了承ください。

お正月
2024

ゆりかごおはなし会 2/3(月) 11:00~11:30
とことこおはなし会 2/8(水) 10:30~11:00

親子で絵本に触れ、楽しい時間を
過ごしませんか。



節分豆知識



節分とは「鬼を追い払って新年を迎える、立春の
前日の行事。鬼を追い払う行事は「おにやらい」
という縁起の行事が花祥、おにやらいは宮中ではだんご
廃水で行なわれはかるの節が各地の寺社が形を変
えつつ受け継ぎ、庶民にも進透していきまし。

豆まきには「鬼を打ち払う」意味と「豆を投げ」
返して恵み、静まってもらう」という2つの意味が
込められています。

今が旬の大根



煮物やサラダの他、おろしにするなど、さまざま
料理方法がある大根は、冬においしい食材です。

ビタミンCが豊富で、かぜを予防する効果があります。



消化酵素も含まれていて、大根おろしにして生で食べると、
その効果がもっとも期待できます。焼き魚に大根おろしが



添えてあるのは、大根の消化酵素が魚の消化を助けてくれるためです。

また、捨ててしまいがちな大根の葉も実は栄養満点。
カルシウムの含有量は、野菜のなかでも上位です。



免疫力アップでかぜに負けない



免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。
ストレス、睡眠不足などは悪菌が増えることで、免疫力が低下
します。腸内細菌のバランスを整えるためには、納豆やヨーグルト、
チケルチズなどに含まれる乳酸菌、ほうとう、こんにゃく、豆類などに
多く含まれる食物繊維、Eおぎやバナナなどに多く含まれる
オリゴ糖をとるとよいでしょう。日光のもとで体を動かすとビタミンDが
合成され、免疫力がアップします。

