

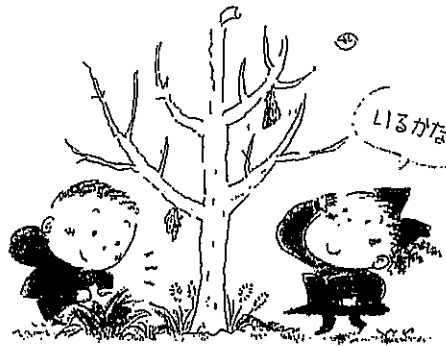
もうすぐ冬がやってくる

こがらしが吹き始め、冬のおとずれを感じる季節になりましたね。

家で過ごすことが多くなる時期ですが、外で体をたくさん動かし、寒さを楽しみましょう☆

みのむしや冬ごししているだんごむし、落ち葉など外には冬の発見がたくさんありますよ!!

親子で散歩に出掛けてみてくださいね! おしくらまんじゅうや追いかけっこなど外遊びで身体を鍛え、元気に冬を過ごしたいですね!!

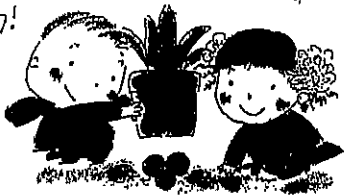


木の枝や草の間を探してみよう!

いるかな?

冬ごししている虫たちに会えるよ!!

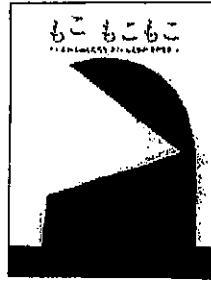
ダンゴ虫をみつけたら
おうちに連れていこう!
あたたかいお部屋で
どんな風に
食べようかな?



めっけ!!

遊んだら外へ返しておいてね!

親子で触れよう! 絵本の世界☆



0歳
「もこ」「によきにょき」「ばちん」不思議な音と形が楽しい!
大きくなっても楽しめる絵本です!
作: 谷川 俊太郎
絵: 元永 定正
出版社: 文研出版



1歳
「～たべたのだあれ?」あてっかが楽しい絵本!
色々な動物がでてきて子どもたちも大喜び!
作・絵: 五味 太朗
出版社: 文化出版社

ぽかぽかレシピ♪三平汁☆

材料 <大人2人 子ども2人分>
鮭(切り身1切 アラがあればアラも入れて!)
大根(6cm) にんじん(2分の1本)
じゃがいも(小2個) ネギ(適量)
みそ(適量) 昆布(10cm)

- ①鍋に水と昆布を入れ、火にかけます。昆布は沸騰する前に取り出す。
- ②イチヨウ切りにした大根、にんじんをいれます。野菜に火が通ったらじゃがいもをサイコロ角に切って入れます。
- ③鮭を食べやすい大きさに切って汁に入れます。
- ④最後にネギを小口切りにして入れ、みそと塩で味付したら出来上がり!

☆お好みで酒粕をいれてもok!



☆新型インフルエンザ対策

かからない!

手洗い・うがい・マスクをしましょう。人混みを避けたり、十分な栄養と睡眠をとって規則正しい生活を送りましょう。

うつさない!

体調が悪い時は無理せず休みましょう。咳が出たらすぐマスクをして、咳エチケットを守りましょう。

こじらせない!

重症化しやすい人は、早めに受診しましょう。基礎疾患がある人は普段からコントロールを良くし、主治医に相談しましょう。重症化のサインに注意!!

☆冬におかって

元気に過ごそう!

うす着で丈夫な体づくり!

外気や寒さを感じることで、寒さやウイルスに負けない強い! 抵抗力のある身体がつけられます。

冬の汗は風邪のもと!

厚着で汗をかくと体調を崩しやすくなります。気温に合わせて上着で調節しましょう!

外遊びで体を鍛えましょう!

室温と外気との温度差を感じ、寒さにきちんと対応できる身体がつけられます。