



だしっこ通信

令和6年2月27日

だしのご園 子育て支援だより 担当 五十嵐

暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ寒さが厳しい日もあります。寒暖差により、体調管理が難しいところですが、引き続き感染症予防を心がけましょう。今年度のだしっこルームでは、子育て中のお母さん、お父さんたちが気軽にこども園に遊びに来てくださり、いろいろなお話をして情報交換をしたり、ほっと一息ついたりして心地よさを感じながら楽しく過ごすことができました。

今後も、地域に開かれた園として在宅の親子が他の親子と触れ合う場を提供しながら、子育ての楽しさを共有していきたいと思っております。

【3月のだしっこルーム活動予定】
9:30~11:30

○ 6日(水) 今年度 終わりの会

《持ち物》 ☆お子さんの飲み物、おむつなど必要な物をお持ちください。
☆園にお出での際は、職員室にお声がけください。

※だしっこルームの詳細は、毎月の「広報せんぼく」「はなさき仙北 HP」に掲載していますので、そちらをご確認下さい。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事を摂りましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵・魚・大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また胃腸を丈夫にすることもかぜの予防につながります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

だしっこルームの様子



さくさくして美味しい
手作りたまごボーロ!