

園開放の紹介



まごころ保育園たいない にこにこひろば

まごころ保育園たいないの「にこにこ広場」です。
 2月の園解放は「雪遊びを楽しもう」ということでタライに雪を入れて、暖かい広場の中で、雪に触れて楽しみました。
 雪に興味津々で、触ってみたり、スコップでザクザクと音を楽しむお友達もいました。
 ママの「雪だねー冷たいね」の言葉にニコニコの表情で答えている可愛い姿もありました。
 少しの時間でしたが、冬ならではの遊びを楽しんでもらえたかなと思います。
 にこにこ広場は、お家の方同士の情報交換や交流の場になっておりますのでお友達を誘ってぜひお越しください。来年度もお持ちしております。



魚を食べよう

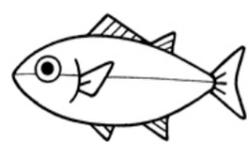
「魚を食べる機会が減ったかも？」と感じていませんか？魚には、健康の維持に大切な成分がいっぱい！にもかかわらず魚離れが進んでいます。魚の魅力を知り、子どもたちの健康な食生活に役立てましょう。

●魚に多く含まれる栄養素
たんぱく質
 体を作る。
 不足すると免疫力や思考力が低くなる。

タウリン
 目が良く見えるようになり、脳を育てる。

●DHA、EPAが多く含まれる魚
 DHA・・・ぶり かつお さんま さわら うなぎ さけ さば
 EPA・・・さけ さば ぶり たい さんま いわし うなぎ

- 魚を嫌う理由
- ・苦味…子どもは、大人より苦味に敏感。内臓を取り除き、良く洗ってから焼きましょう。
 - ・パサパサした食感…大きいままだったり、口の中に入れすぎると食べづらい。そんなときは、細かくして食べさせましょう。
 - ・生臭さ…「生臭い」臭いが苦手と言うことも少なくありません。ふり塩をして余分な水分を拭き取りましょう。
 - ・骨…骨を避けて身を取る作業を面倒だと感じる子が多いようです。骨が除かれている魚の切り身や、缶詰などを利用して魚を好きになってもらいましょう。



カルシウム
 骨や歯を作る。
 体の整理機能の調整をする。不足すると骨や歯がもろくなる。

EPA
 血栓をできにくくする。動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げる。

DHA
 脳の働きを活発にする。記憶力や学習能力を高める。



子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからもご覧いただけます！ 発行 子育て支援課 子育て支援係 TEL43-6111(内線1261) R5.2.22

子育て支援センター (ひだまいこども園) メイプルクラブ



メイプルクラブでは、2月3日(金)に豆まきを楽しもうというイベントがありました。イベントまでに、節分にちなんだ制作あそびも楽しみ、それぞれ素敵な鬼の帽子ができました。当日は、7名の方の参加で手遊びや「鬼のパンツ」の踊りをみんなで踊り、赤ちゃんたちも節分の雰囲気を楽しむことができました。手遊びや踊りを楽しみ、ほっと一息ついたところに鬼が登場して驚いている子もいましたが、お家の方と一緒に豆をまいて見事鬼を退治することができました。その後、春を告げる福の神様から幸せの福をもらいました。メイプルクラブは、様々な季節のイベントや制作を楽しめるように準備をしていますので、ぜひ遊びにいらしてください。

メイプルクラブ