

こうりんほいくえん  
1月 ひろばだより  
2020.12.24

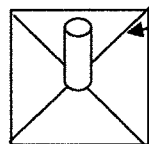
もう少しで新年！今年は、新型コロナウイルスに世界中が右往左往させられる年となりました。来年には、予防接種が打てると政府からの話も聞こえてきますが、まずゆっくりと休み体力やストレスからの回復をはかり、子どもと共に楽しい年末年始をお過ごしください。年明けのひろばは、1/4(月)からです。よろしくお祈りします。



### 簡単コマ作り

代表的なお正月遊びのひとつ、コマ回し。自分で回すのが難しいお子さんも、おうちの方が回して見せてあげるだけで大喜びです。大きなコマだけでなく、身近にあるものでくるくる回るカラフルコマを作ってみませんか？

☆牛乳パックの底を切り取り、シールやマジックで色をつける。×に沿って折り目をつけたら出来上がりです。中央に短く切ったストローをセロテープなどで貼りつけると回しやすくなります。



谷折りにシールやマジックでカラフルに模様をつけましょう



### 保健コーナー ウイルスに負けない体づくり

今年は新型コロナウイルスの流行により、インフルエンザウイルスとの混合感染の報告があり注意が必要です。



<流行期の予防> 手洗い・うがいの励行、マスクの着用、換気に気を配る。また活性酸素を除去するために、強い抗酸化力を持ち、ウイルスの侵入などで発生した活性酸素を中和・除去する「ファイトケミカル」を豊富に含む野菜スープを日頃から飲むことも大切です。お母さんは家族を健康に導く、食事を作ることができます。立派なものでなくていいのです。楽しんで簡単でも作り置き可能！チャレンジしてみたいはかがでしょうか。

#### ☆緑のスープ☆

材料)  
ブロッコリー 1/2 個  
じゃがいも 1 個、玉ねぎ 1/4 個、  
小松菜 4 束、(A) しょうが汁適量  
コンソメ適宜、塩、こしょう少々、  
水 1.5ℓ

①野菜を洗う。小松菜は根を落とし、5cmの長さに切る。じゃがいもは根を取り除き千切りに、玉ねぎは薄切りに、ブロッコリーは小房に分ける。茎は厚さ5mmの輪切り後千切り。②鍋に①と水を入れ火にかける。沸騰したら中火にし10分煮る。(A)を加えて味をととのえる。

### 栄養コーナー

### 七草粥を食べましょう

毎年1月7日には、春の七草を食べ、“無病息災”を願う習慣があります。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。

離乳食にも使われるお粥は消化が良く、感染症が流行する冬の時期、食欲がない時やおなかの調子が悪い時の食事にも適しています。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。



## <室内開放・イベントの予約方法>



○感染症対策のため、1日3組の電話予約制とします  
○前週月曜日から当日までに電話で予約してください。

例：1/4(月)6(水)8(金)→12/28(月) 9：30より電話予約開始

予約電話番号 ひろば直通 080-1269-7070

予約受付時間 室内開放時 月・水・金 9：30～12：30

※キャンセルは原則禁止ですが、体調が悪いなどでキャンセルする場合はご連絡ください。

※予約がいっぱいになった後でキャンセルが出た場合は、当日予約を受付けます。

※室内開放は、お子さんに合わせて開放時間内にお越しください。

※イベントがある日は、室内開放はありません。

※車で来園される方は、電話で予約を入れる時にお伝えください。当日は保育園で駐車券を受け取り、車外から見えるところに提示してください。

※ご兄弟を連れて参加する場合は予約受付時にお伝えください。

### ご利用にあたってのお願い

○ご利用前に必ず検温をお願いします。お子さんと保護者の方のどちらかが37.5℃以上の熱がある場合や体調が優れない(鼻水・咳・喉の痛み・だるさ・頭痛・味覚嗅覚異常・腹痛・下痢・発疹など)場合はご利用をご遠慮ください。

○保護者の付き添いについては、1家族につき保護者1名でのご利用をお願いいたします。

○入口で手指消毒をお願いいたします。

○利用時には保護者の方はマスクの着用をお願いいたします。マスクの着用がない場合は、ご利用ができませんのでご注意ください。

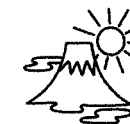
○室内の換気を行いながらご利用いただきます。気候により室温が適温にならない場合がありますので、衣服の調整ができるようお願いいたします。

○お子さんが水分補給を行えるよう、飲み物(お茶や水など)をご持参ください。

○昼食スペースは当面の間休止します。

○3密にならないように距離を意識してのご利用をお願いいたします。

## <1月の予定>



※詳細はひろばカレンダーをご覧ください

**りんりんひろば 都営金森第6アパート 第2集会室**

♥室内開放(昼食スペースは休止中)→前週月～予約開始

毎週 月・水・金(祝日、イベントの日を除く)

9：30～12：30 要予約・3組

♥寝相アート 0歳(テーマ：冬)→12/28(月)～予約開始

1/6(水) 10：30～11：30 要予約・3組

♥寝相アート 1歳～(テーマ：冬)→12/28(月)～予約開始

1/8(金) 10：30～11：30 要予約・3組

♥スクラップブック作り→1/4(月)～予約開始

1/13(水) 10：30～11：30 要予約・3組

講師の先生が教えてくださいます。今回はディズニー柄の作品です。

持ち物：材料費300円、写真 L版2枚 又は 真四角4枚

♥ベビーマッサージ(3～8ヶ月のお子さんが対象となります)

1/20(水) 10：30～11：30 要予約・3組→1/13(水)～予約開始

持ち物：バスタオル、飲み物(水分補給用)

♥一緒に作ろう(節分製作)→1/13(水)～予約開始

1/22(金) 10：30～11：30 要予約・3組

**※園行事・朝カフェ・園庭開放は、中止とします。**



子育て相談 月・水・金(祝日は除く)

要予約 10：00～15：00



<マイ保育園の登録はお済みですか？>

「ハーフバースデー寝相アート」「バースデー寝相アート」

「2か月分の予定お知らせ」「朝カフェ」の特典があります。

2園目、3園目の登録でもOK！お待ちしております♪



こうりん保育園

町田市金森 7-6-1 TEL 042-725-7070