



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』
浜松市中央区高丘東3-54-18
葵ヶ丘こども園
Tel053-437-7952
<https://aigaokaohoku.com>

2月号
令和8年1月28日発行



冬が深まり、体も寒さに慣れてきました。冬でも外遊びを好む子ども達ですが、ひだまりはいつも大人気。2月に入り暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒風に身を縮める日々が続いています。手洗いうがい等を励行し、感染症予防をして元気に過ごしていきたいですね。

2月の予定



◎ 25日（水）製作
～お雛様を作ってみよう～

時間 13:30～14:45
場所 べこのこのお部屋



【遊びの広場】

べこのこのお部屋・園庭開放をしています。
(毎週 月・水・金曜日 午後1時～2時半)

【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午後1時～4時
子育てについて不安や質問はありませんか？
一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さいね。電話又は来園での相談にも応じます。
どうぞ気軽にご相談下さい。

可愛い鬼のお面ができました



節分に福茶を飲もう



節分の大豆、塩昆布、梅干しにお湯やお茶を注いだものは「福茶」と呼ばれ、無病息災を願う意味が込められています。
豆を食べられない子どもも、福茶で豆の風味を味わえるといいですね。



子どもの「安心・安全」とは？



4つのポイントがかなうことで、子どもは「安全・安心」を心から感じるができます。

4つのポイント!!

- ① 自分の思いが分かってもらえる。
- ② やめてほしいことをやめてもらえる。
- ③ してほしいことをしてもらえる。
- ④ 自分が自分のままで大丈夫だと思える。



食のお悩みQ&A



おやつ上手な選び方

子どものおやつは、3食だけでは不足するエネルギーを補うための第4の食事と考えられています。そのため、おにぎりなどの炭水化物を中心に、次の食事に影響がない量をとることが適切です。
市販のおやつの場合は、砂糖や油脂が多いものは避け、甘くないせんべいやビスケットを選びましょう。



今が旬 大根のことわざ



「大根ドキッの医者いらず」大根の収穫時には誰もが健康になり、医者に疎遠になるという意味。
大根はお腹の調子を整え、消化を良くしてくれます。