

のびのび広場だより

2月の予定



月	火	水	木	金
0~5歳	2・3歳	0歳	1歳	0~5歳
2日 おいしいおやつと お茶の会	3日 	4日	5日	6日 離乳食栄養相談
9日 室内遊び	10日 →	11日 休室	12日 ※要予約 バレンタインフラワー アレンジメント	13日 室内遊び PM 離乳食栄養相談
16日 巡回育児相談	14日 成長記録	15日	16日	17日 PM 離乳食栄養相談
23日 休室	24日 ひな祭り制作	25日	26日	27日 PM 離乳食栄養相談

* 午後(13:00~16:00)は、室内あそびになります。午後のカフェタイムは、14:30~15:00頃から提供予定です。来室が14:15を過ぎる時は、ご連絡ください。

* 金曜日の午後は、『離乳食栄養相談』の時間もあります。

☆今月のお知らせ☆

- ◆ バレンタインフラワーアレンジメント (要予約・5組様限定)
バレンタインデーに間に合う、制作イベントです。参加材料費がかかります。
- ◆ 巡回育児相談
言語聴覚士・保健師が来室します。予約なしで、気軽にご参加いただけます。
- ◆ ひな祭り制作
折り紙を使って雛飾りを作ります。先着20名様(無料)で締め切りになります。



●冬の脱水●

風邪・インフルエンザが流行するこの冬の時期は

1年で最も脱水に注意が必要な時期です。

同時にのどの渇きを感じにくいこの時期は、常に水分補給できるようにボトルなどに準備し、タイミングを逃さない工夫が必要です。

野菜や果物、乳製品、汁物など水分を多くとれる食品を毎日の食事からとるのも脱水予防に効果があります。逆に揚げ物や添加物をたくさん使った加工食品は、食べた後のどが渇いてしまうのでおすすめできません。食べすぎにご注意ください。



旬レシピ ★ぶりのみぞれ鍋(2人前)★



【材料】

ぶり	2切
豆腐	1/2丁
白菜	1/4個
大根	300g
長ネギ	1本
だし昆布	1本
かつおだし	大さじ1/2杯
片栗粉	大さじ1杯~
ポン酢	適宜

【作り方】

- ① フライパンに少量の油をひき、半分に切ったぶりと5cmの長さに切った長ネギを入れて、両面に焼き目をつける
- ② 鍋にだし昆布を入れ、白菜と豆腐、さらに①を乗せ、水を加えて火にかける
- ③ 煮えたら大根おろしを汁ごと加え片栗粉でとろみをつける
- ④ ポン酢を添える

ご予約・お問い合わせ

富士見ヶ丘認定こども園のびのび広場

TEL: 080-9291-0372

