



# ぴよこ通信1月号



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

お正月はどのように過ごされましたか？家族でゆったりとした時間の中で、会話やあそびなどお子さんの姿に成長を感じられる良い新年を迎えられたことでしょう。

年末年始は、大人のリズムで外出などが多くなり、子どもたちは疲れが出やすい頃。温かい食べ物を食べて早めに就寝し、風邪など引かないようにしましょうね。



## 1月の予定

| 日  | 月  | 火   | 水                                       | 木  | 金  | 土  |
|--|--|---|---|--|--|----|
| 30   | 31   | 1   | 2                                       | 3  | 4  | 5  |
| 大晦日  |  | お正月休み   |   | お正月休み                                      |  |    |
| 6  | 7  | 8   | 9                                       | 10   | 11   | 12 |
| am すくすく<br>絵馬づくり<br>pm ぴよこ                 |  | am すくすく<br>絵馬づくり<br>pm ママの講座 (予約必要)<br>ママカルチャールーム     |   | am すくすく<br>絵馬づくり<br>pm ぴよこ                 |  |    |
| 13   | 14   | 15  | 16                                      | 17   | 18   | 19 |
| 成人の日                                       |  | am ミニ講座① (予約必要)<br>親子で楽しむ食育講座<br>pm ぴよこ               |   | am ミニ講座② (予約必要)<br>かんたん親子製作 (節分)<br>pm ぴよこ |  |    |
| 20   | 21   | 22  | 23                                      | 24   | 25   | 26 |
| am すくすく<br>豆まきグッズづくり<br>pm よちよち<br>0歳児のお部屋 |  | am すくすく<br>豆まきグッズづくり<br>pm ママの講座 (予約必要)<br>ママカルチャールーム |   | am すくすく<br>豆まきグッズづくり<br>pm ぴよこ             |  |    |
| 27   | 28   | 29  | 30                                      | 31   | <br>子育て支援センター真壁 開所日<br>月・水・金<br>(9:30~12:00, 13:00~15:30)<br>※祝祭日はお休みとなります |    |
| am すくすく<br>豆まきグッズづくり<br>pm ぴよこ             |  | am すくすく<br>豆まきグッズづくり<br>pm ぴよこ                        |   |  |  |    |
| ＜午前＞9:30~12:00                             |  | ＜午後＞1:00~3:30   |   |  |  |    |
| ア  | すくすくルーム<br>(テーマあそびと自由あそび)  |   | ぴよこルーム・ママの講座<br>(フリールーム・ママのための講座)       |  |  |    |
| イ  | ミニ講座<br>(イベント・講話・親子製作)   |   | よちよちルーム (0歳児専用)<br>よちよち以外の日も0歳児の利用可能です。 |  |  |    |
| コン   | ★子育て相談・・・子育てで心配なこと、悩み、どんな小さなことでも気軽に相談下さい。<br>開所日以外でも大丈夫です。お電話ください。 |   |   |  |  |    |
| ○支援センターに遊びに来るときは、水分補給の飲み物やタオル等を持参しましょう。    |  |   |   |  |  |    |

### 1月のミニ講座①

「親子で楽しむ食育講座」「かんたん親子製作 節分」

日時・・・1月16日(水) 10:00から 日時・・・1月18日(金) 10:00から  
(予約必要) (予約必要)

協力：食生活改善推進協議会

☆親子で食を楽しみ、すき・きらいをなくそう！

持ちもの・・・マイお箸orスプーンorフォーク  
ランチョンマット・おてふき



### 1月のミニ講座②

☆可愛い節分の豆入れを作ります。

持ちもの・・・はさみ・のり・おてふき・好きなシール



### 1月のママの講座

「ママカルチャールーム」

日時・・・1月9・23日(水) 10:00から  
(予約必要)

☆楽しくおしゃべりしながら ママのための色々なカルチャーを楽しんでみませんか？

詳しくはスタッフまで・・・



ちょこっといひ話

「真冬の朝ごはんのひと工夫」



寒い朝、体を温めて、元気よく1日のスタートを切るためには、朝ごはんがとても大切。温かいごはんとい具だくさんの味噌汁は、最高の組み合わせです。米はエネルギーとして燃えやすく、持続力があり、脂肪が少なく添加物もない食材です。これに具だくさんのみそ汁を組み合わせることで、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがとれ、栄養バランスもよくなります。パン食の場合も、いもや野菜を入れた具だくさんスープなら栄養満点。前日の夜に具を切っておくと便利ですね。