

ひまわり通信

令和7年 No.10

◇1月の活動内容◇

- 体育教室
- ぷちぷち模様のだるまさん作り
- パリもちピザ作り
- リトミック教室



～体育教室～
初めての参加でも、それぞれが好きな遊びを見つけて遊ぶことが出来ました♪



～パリもちピザ作り～
ママと一緒にクッキングに挑戦！！自分でケチャップをかけたり、好きな具材をのせたりしながら、とっても美味しいピザを作ることが出来ました♡



～ぷちぷち模様のだるまさん作り～

だるま作り挑戦！！好きな場所に目やほっぺを貼って、個性あふれるだるまさんが完成しました♪

2月の健康と食育

◇豆の優れた栄養価◇

豆にはタンパク質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特にどの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

◇『かぜ』は油断大敵！！◇

風邪は油断すると悪化し、中耳炎、肺炎、気管支炎を併発することもあります。少しでも体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう♪日頃から規則正しい生活を送ることも大切です。



～リトミック～

ピアノの音に合わせてスカーフをゆらゆらと揺らしたり、頭にかぶって「いないいないばあ～！！」をしたりしました。お友達の姿を見て、真似をしながら楽しみました！

