



ハグくみだより 1月号



2025年度 ハグくみベビー浜松園

新年が始まり、今年度も残り3カ月となりました。今年も保育園でさまざまな行事を通して、子どもたちとたくさんの思い出を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



根菜を食べよう

身体が冷える冬には、根菜を食べましょう！根菜には身体を温める作用があるんです。人参、ごぼう、かぶ、さつまいも等の旬の野菜をシチューやスープなどにして食べると美味しく身体もポカポカになれますよ。



この時期は本当に寒い時期です。上着を子供たちに着せて登園する場合は、「脱ぎ着がしやすいもの」「薄手の動きやすいもの」「毛皮などがついていないもの」でお願いします。暖かい格好で、遊びまわるとすぐに汗ばんでしまい風邪をひいてしまいます。体温の調整がしやすい格好をお願いいたします。



年明けの生活リズム

お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。早寝早起き、朝ごはんを食べる、うんちをする、湯船に浸かるなど、健康的な生活を改めて見直してみましょう。生活リズムを整えると、頭もすっきりし、1日を気持ち良く過ごせます。