



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ肌をつきさすような寒さが続きます。寒さの中でも“春はすぐそこに！”春を探しに親子で散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか？今月も盛り沢山のイベントでみなさまの笑顔に会えることを楽しみにお待ちしております。



旬の食材

好き嫌いはありませんか？
1年中スーパーで見かけますが冬の食材に注目！

- ・緑黄色野菜→小松菜、ほうれん草、ねぎ、春菊など
- ・単色野菜→大根、白菜、キャベツ、かぶなど
- ・果物や赤色野菜→りんご、いちご、みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、人参など

冬野菜は体を温めてくれビタミンも豊富です。ほうれん草は冬のほうが夏より3倍ものビタミンが含まれています。驚きですね！「旬の食材を食卓に」と思いご紹介しました。



★2月のイベント★

(イベント→10:30~11:00)

- 3 (火) *節分の製作
- 9 (月) *カレンダー作り
- 16 (月) *バルーンアート
- 20 (金) 身体測定・誕生会
- 25 (水) *栄養士による
見て学ぶお手軽クッキング

*のイベントは人数把握のため
申し込みが必要です。

*予定を変更すること
もございます。
ご了承ください。

※ 27 (金) は園行事の為午前休み
(13:00からの開所) となります。



絵本の紹介

『じゃあじゃあ びりびり』

まつのりこ作/偕成社



わかりやすい絵とリズムカルなことばで表現した「音」から物を認識できる絵本です。大好きな擬音語が沢山登場！0才からのFirst book の大定番です。

