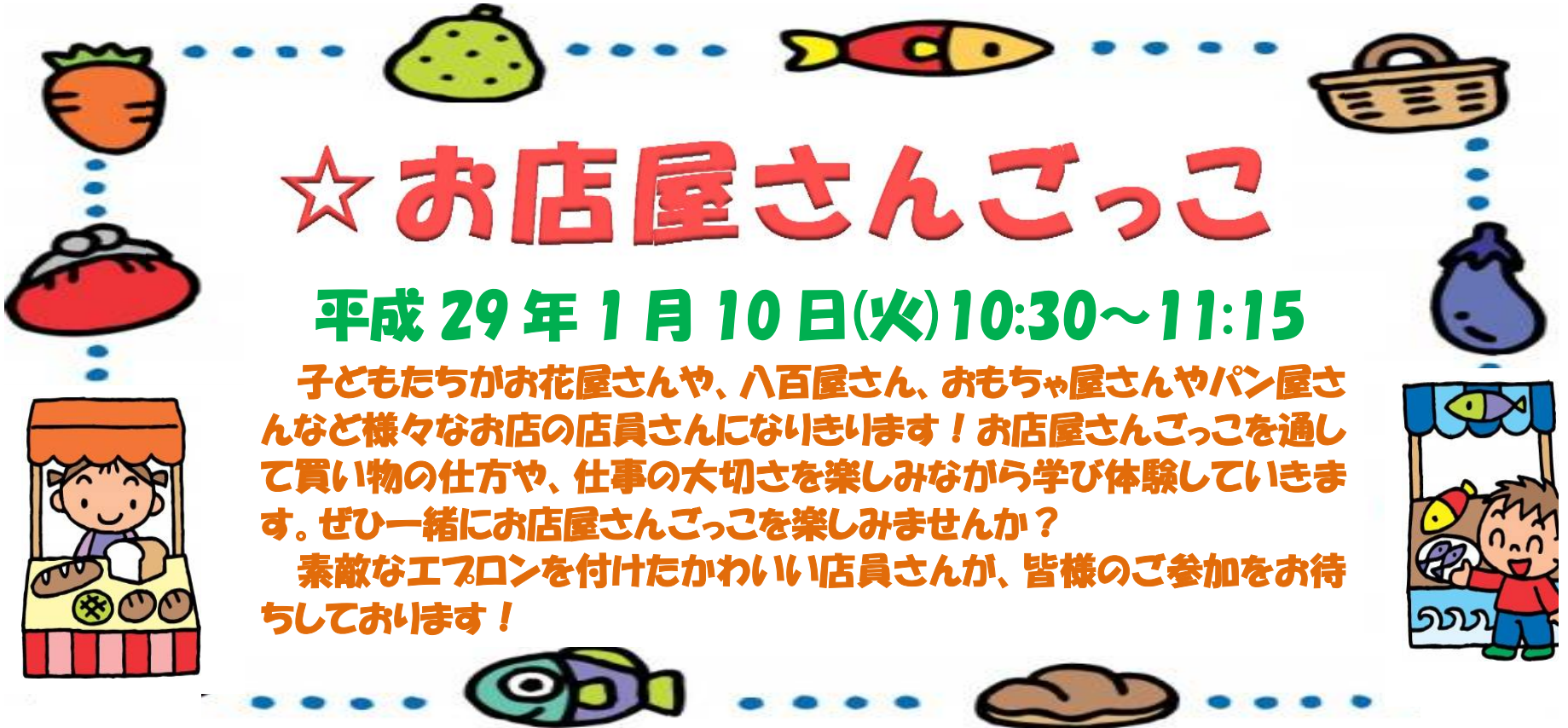




\* ❄️ \* ❄️ \* ❄️ \* ❄️ \* ❄️ \* ❄️ \*  
**あいにくだより**



平成 28 年 12 月 8 号  
社会福祉法人 興善会  
子供の家愛育保育園  
理事長 成田 豊子



# ☆お店屋さんごっこ

平成 29 年 1 月 10 日(火) 10:30~11:15

子どもたちがお花屋さんや、八百屋さん、おもちゃ屋さんやパン屋さんなど様々なお店の店員さんになりきります！お店屋さんごっこを通して買い物の仕方や、仕事の大切さを楽しみながら学び体験していきます。ぜひ一緒にお店屋さんごっこを楽しみませんか？

素敵なエフロンを付けたかわいい店員さんが、皆様のご参加をお待ちしております！

## 子育て情報

保健編

食育編

### 背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごす事を心掛けましょう。



### 七草がゆを食べて元気に過ごそう

1月7日の朝に無病息災を願って、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草をおかゆに入れて食べます。七草がゆは食べる事で邪気を払い、健康を祈りつつ、今年1年も元気に過ごせますようにという願いが込められています。また、七草にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、正月に食べ過ぎて疲れ胃をいたわる意味もあるといわれています。

