



住所 大東市北条1-22-20
 TEL 072-807-5466
 ☐ d-midori@diary.ocn.ne.jp
 月~金 AM10:00~12:00
 PM13:00~14:30
 電話での相談は15時まで行っています

公式インスタグラム
 アカウント: midori_official2006
 青い鳥とクローバーのアイコンです

随時、子育て相談に応じています。
 電話・FAX・メールも可能です。
 お気軽にお問い合わせください。

メリークリスマス

12月に入り風が冷たく感じられる季節になりました。
 クリスマスにお正月。年末年始は楽しい事が盛りだくさんですね。
 その分、生活リズムが乱れたり、疲れがたまると風邪を
 ひきやすくなります。食事や睡眠を十分とるように心がけ
 ましょう。寒くても天気の良い日は戸外に出て外身に角触れ
 体を丈夫にして、元気に冬を乗り切りたいですね。



完全予約制での利用となっています。
 初めて利用される方は連絡してください。
 説明させていただきます。

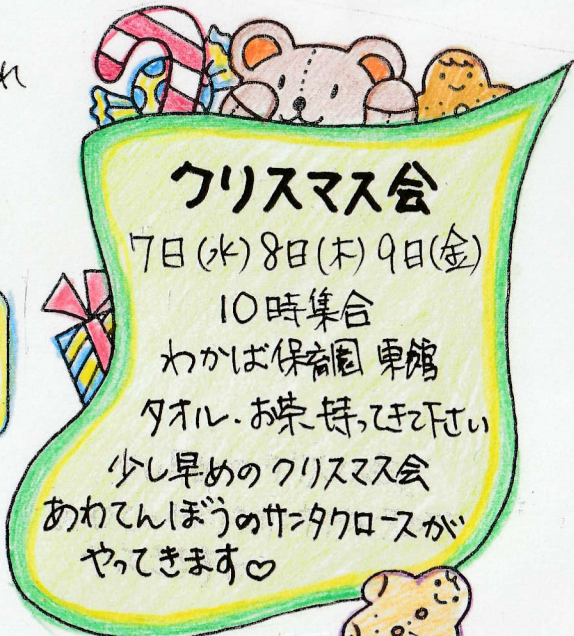
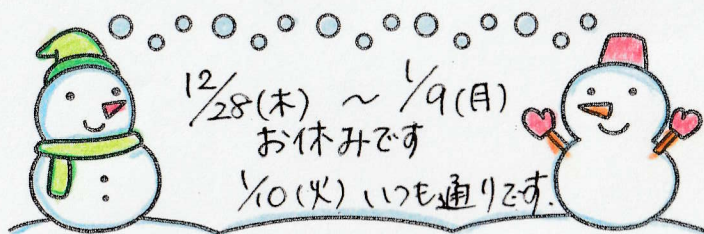
1日(木) 北条公園 10:00~11:45 <予約不要>
 現地集合解散。雨天中止

7日(水) 8日(木) 9日(金) クリスマス会
 わかば保育園東館 10:00集合

14日(水) 英語あそび
 わかば保育園東館 10:20集合

ママ&パパパーティー、クリスマス会
 英語あそびに711では
 予約された方に、個別に
 お知らせ致します。

* 休日の時にタオル、使い紙、持ってきて下さいね。



クリスマス会

7日(水) 8日(木) 9日(金)

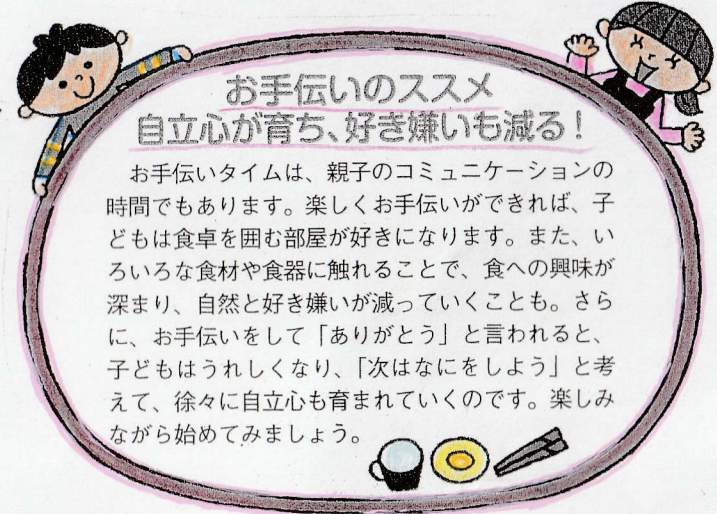
10時集合

わかば保育園東館

タオル、お茶持ってきて下さい

少し早めのクリスマス会

あわてんぼうのサンタクロースが
 やってきます♡



お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る!

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの
 時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子
 どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、い
 ろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が
 深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さら
 に、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、
 子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考
 えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみ
 ながら始めてみましょう。



必須アミノ酸ってどうやってとるの?

体を作るたんぱく質は、20種類のアミノ酸で構
 成されています。そのうち、体内で合成できない9
 種類を必須アミノ酸といい、食品からとる必要が
 あります。神経伝達物質として機能し、筋肉を強くし
 て成長を助けるなど、子どもの発育に欠かせない大
 事な成分ですので、必須アミノ酸をバランスよく含
 んでいる卵や肉類、魚類、大豆製品を毎日の献立に
 入れるようにしましょう。また、みそや酢、キムチ、
 最近話題の塩こうじなどの発酵食品も、必須アミノ
 酸が豊富な、取り入れやすい食品です。

