



# ひまわりサロンだよ!

令和5年 2月

鹿沼市地域子育て支援センター  
TEL 62-3571/63-8397



暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。「鬼は外、福は内」と掛け声にも力が入る節分。豆まきをされるご家庭も多いのではないかと思います。節分は邪気を払い、無病息災を願う行事と言われています。今年の恵方は南南東になります。おいしい恵方巻きを家族みんなで食べたいですね!!



## 2月の行事予定

- 3日(金) 節分
- 9日(木) ベビーピクスフィットネス  
10:30~11:30 **お申込みが必要です**
- 14日(火) おはなし会 10:00~10:40  
**申込みが必要です**
- 16日(木) [ なかよしタイム 9:30~
- 17日(金) [ 各日5組 **お申込みが必要です**
- 22日(水) 誕生会 11:00~  
**誕生日のお友だちは申込みが必要です**
- 24日(金) 避難訓練 ※園の避難訓練に参加します。
- 28日(火) 保健師相談 9:30~10:45  
**申込みが必要です**

★事前申し込みが必要なものもありますので、詳細はサロン掲示板、または職員に確認してください。



### 感染症に注意しましょう!!

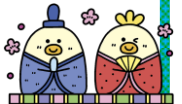
● 新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスによる● 感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい時期です。日常の中でうがい手洗いのほか、換気をしながら適度な湿度を保つため加湿器を上手に使い乾燥を防ぎましょう!また、寒さが厳しくな● ってきましたがそんな時期こそ戸外● で体を動かすことが大事です。体を温● め、体内リズムを整えながら規則正しい● 食事・睡眠をとることで免疫力を高● めましょう☆



### 今月のなかよしタイム

● 今月のなかよしタイムはおひなさま製作に● ない● ます。かわいらしいおひなさまをおうちでも飾● ってみませんか?

● ※事前申し込みが必要です。



### 離乳食に最適な冬野菜

● 大根や白菜といった冬野菜は、癖がない● の● で離乳食に最適です。大根、白菜は成長に● 合わせすりおろしやみじん切りでよく火● を通します。旬の時期、甘味がまし柔らか● くシチュー風にとろみをつけるとさらに● 食べやすくなります。

