



のびのび広場 ひばり保育園 子育て支援室

園庭室内開放は、電話予約なしで対応いたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						お休み ¹
お休み ²	お休み ³	園庭室内開放 9:00～14:00 ⁴	園庭室内開放 9:00～14:00 ⁵	園庭室内開放 9:00～14:00 ⁶	園庭室内開放 9:00～14:00 ⁷	お休み ⁸
お休み ⁹	園庭室内開放 9:00～14:00 ¹⁰	体操教室・5組 10:30～11:30 ¹¹	園庭室内開放 9:00～14:00 ¹²	園庭室内開放 9:00～11:30 給食体験・2組 ¹³	園庭室内開放 9:00～14:00 ¹⁴	お休み ¹⁵
お休み ¹⁶	園庭室内開放 9:00～14:00 ¹⁷	スイートポテト作り 5組 10:30～11:30 ¹⁸	園庭室内開放 9:00～14:00 ¹⁹	赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室 10:30～11:30 ²⁰	園庭室内開放 9:00～14:00 ²¹	お休み ²²
お休み ²³	お休み ²⁴	園庭室内開放 9:00～14:00 ²⁵	園庭室内開放 9:00～14:00 ²⁶	保湿クリーム作り 5組 10:30～11:30 ²⁷	園庭室内開放 9:00～14:00 ²⁸	お休み ²⁹
お休み ³⁰						

〈今月の予定〉

- ・11/11(火) 体操教室
- ・11/13(木) 給食体験 親子で600円 11:30～
- ※離乳食・アレルギー除去食の対応はできませんのでご了承ください。
- ・11/20(木) 赤ちゃんの日 ヨガ教室
- ※持ち物 ヨガマット・飲み物
- ・11/21(金) スイートポテト作り
- ・11/27(木) 保湿クリーム作り
- ※材料費が300円かかります。



- ※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)までの申込みを受付いたします。
- ※ 健康管理として、検温をお願いいたします。マスクの着用は自己判断といたします。
- ※ 昼食タイム11:30～12:30をつくりました。お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。



＜住所＞水戸市平須町1824-22

＜電話＞090-9233-3460

＜講座申込み＞

- ・子育て支援室にてお申し込みください。
- 11月4日の10時から予約ができます。

- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

- ・やむを得ず、予定が変更・中止になることがありますのでご了承ください。



のびのび広場だより

第 8 号

(令和7年11月発行)



ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

Tel 090-9233-3460

ブログ http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi/

(ブログから予定表が見られます。)



秋から冬にかけて流行るインフルエンザも今は季節問わずになりました。新型コロナウイルスにもまだまだ気をつける必要があります。風邪のウィルスを防ぐには、身体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとりバランス良い食事をとることが風邪の予防になります。よく食べてよく運動をしてからだの中からウィルスを追い出しましょう。



インフルエンザに負けない4つの栄養

たんぱく質

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます

牛肉・豚肉・鶏肉・豆腐などの豆製品・卵・乳製品・魚など



脂質

高いエネルギーを出すので体が温まり、外の寒さに体温を奪われないようにします

マヨネーズ・油・バター・マーガリン・ピーナッツなど

色の濃い野菜

ビタミンAが多く含まれています。のどや鼻の粘膜を強くして、風邪をひきにくくします

ピーマン・トマト・人参・かぼちゃ・ねぎ・ほうれん草・ブロッコリーなど

色の薄い野菜

ビタミンCが多く含まれています。寒さに負けない力をつくり、疲れを早くなおします

大根・キャベツ・みかん・りんご・イチゴなど

冬野菜

..... 大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど嬉しい作用があります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

きのこ

..... しいたけ・舞茸は、免疫力をサポート。

エリンギは、食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群。

エノキタケは、精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

