

ひよこだより



2025年2月号

2月に入り、昼間はすっかり日差しが暖かく感じられるようになりました。
お子さんと外へのお出かけが楽しい季節になりましたね。親子でお気に入りの
公園を見つけてみるのもいいですね。
手洗いうがいをしっかりして、元気に過ごしましょう。



前回の様子

1月11日に、保健師さんのお話会でした。お話の内容は、ご飯を食べる時は汁物(お茶やお汁)からまず頂くことで、結腸反射が起きて腸の動きが良くなります。冬は腎臓が弱りがちで、腎臓には根菜や黒っぽい食べ物(ごぼう、黒豆、黒ゴマ、木耳)が良いそうです。黒っぽい食材(白米より玄米、うどんより蕎麦)には、食物繊維が多く体には良いのですが、繊維の取り過ぎは子どもには注意が必要です。

いろいろな話が聞くことができ、とても勉強になる時間を過ごすことができました。



ひよこ会新規会員さん募集中

〈対象〉浅口市金光町に在住の0歳から小学生未満の
お子さんとその家族

〈会費〉子どもひとりにつき、年間500円

〈活動〉月に1回 10時～11時半

未就学の子ども達と一緒に遊んでいます♪
見学や、お試して1回のみの方も大歓迎です☆
皆さま、お友だちを誘ってお気軽に遊びに
来て下さいね!!

お問い合わせは、健康こども福祉課まで
(0865) 44-7114

次回ひよこ会

～お別れ会～

今年度最後のひよこ会です！
みんなで一緒に楽しい時間を
過ごしましょう♪

日付：3月8日(土曜日)
時間：10:00～11:30
場所：金光公民館 集会室