



社会福祉法人 真会 相馬こども園  
 〒036-1504 弘前市紙漉沢字山越 8-14  
 TEL 0172-84-3103 FAX 0172-26-6355  
 HP <http://www.makotokai/> MAIL [soumako@makotokai.or.jp](mailto:soumako@makotokai.or.jp)



寒さがまた一段と増す時期となりました。大人も子どもも室内にこもって遊びがちですが、寒さに負けない身体を作るには、戸外で遊ぶことも大切です。子どもたちは、肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら、元気に雪遊びを楽しんでいます。

今年度も残すところ二ヶ月となりました。子どもたちとの一日一日をますます大切に過ごしていきたいと感じる今日この頃です。

石川 千春



## 食育だより

### 《冬こそ正しい食生活を》

人間の体は寒いと、体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が短くなるため、手足が冷たくなります。また、冬は、空気が乾燥しているため、風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体を作るには、3度の食事と生活習慣が大切です。

元気に冬を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。



## 2月行事予定

- 1日(土)弘前市吹奏楽団演奏会
- 3日(月)英語教室
- 4日(火)体操教室
- 5日(水)巡回サポート
- 14日(金)地域ふれあい昼食会(そう組・ぱんだ組)
- 15日(土)新一年生おめでとう弘前大会(そう組)
- 18日(火)避難訓練
- 19日(水)誕生会
- 21日(金)科学教室
- 25日(火)サッカー教室
- 28日(金)食育集会
- ∞スイミング∞

場所 弘前市民会館  
 時間 開場 14:00 開始 14:30  
 チケットは後日お渡しします

6日(木) 13日(木) 20日(木) 27日(木)



りす組に、新しいお友だちが1名仲間入りしました。よろしくね♪

少しずつ雪の降る日が増え、敷地内も積もっていたり、凍結していたりしますので、登降園の際は、十分気をつけるようお願いいたします。

## 3月の行事予定

- 3日(火)ひなまつり集会
- 11日(水)誕生会
- 17日(火)卒園式総練習
- 18日(水)お別れ会
- 22日(日)卒園式

卒園式(10:00~)は日曜日です。在園児は、ぱんだ組が出席になりますので、ご協力をお願いします。

