



2月の予定表 2025

月	火	水	木	金	土
<p>今年の節分は2月2日(日)で、2月3日(月)は立春です。 そして、今年の恵方は、西南西だそうです。「鬼は～そと！福は内！」と豆まきを終えたら、暦の上では…もう、春です！</p>					1
3	4	5	6鳥栖北	7	8
10	11	12	13麓	14	15
17	18ルンルンイングリッシュ	19わらべ歌ベビマ	20骨盤ヨガ	21	22
24	25	26	27	28	

※講座ご利用の予約は毎週火・水・木曜日お電話にて承ります。子育て支援センター直通 ☎83-1377

みどりのひろば(9:00~14:00)

まちづくり推進センター出前ひろば(10:00~12:00)

- 火曜日** (みどりヶ丘保育園ホール) ミントタイム(11:00~11:30) (1~3歳位までの未就園児対象)
- 水曜日** (みどりヶ丘保育園ホール) 赤ちゃん体操(11:00~11:30) (0~1歳位までの乳幼児対象)
- 木曜日** (みどりヶ丘保育園ホール) 園庭開放*フリールーム
- 6日(木)** 鳥栖北まちづくり推進センター*予約制 簡単工作・誕生会・その他
- 13日(木)** 麓まちづくり推進センター*予約制 簡単工作・誕生会その他
- 19日(水)** みどりヶ丘保育園ホール わらべ歌ベビマ(11:00~12:00)
- 18日(火)** みどりヶ丘保育園ホール ルンルンイングリッシュ(11:00~12:00)*予約制
- 20日(木)** みどりヶ丘保育園ホール 骨盤ヨガ(11:00~12:00)*予約制

インフォメーション
 3月のルンルンイングリッシュの予約は、2/18(火)より受付いたします。
 お電話にてお気軽にお問い合わせ下さい
 * * * * *

インフォメーション2
 3月の鳥栖北まちセン・麓まちセン出前ひろばの予約も2/18(火)より受付致します。お気軽にどうぞ！
 (火・水・木は支援直通電話にて承ります。)

ルンルン子育て通信2月 No.207

みどりヶ丘保育園子育て支援センター
 (☎0942-83-1377)

“鬼は～外！”“福は～内！”とにぎやかに豆まきをした翌日は、立春。暦の上では、もう春です。とはいえこの時期は、一年の中で最も寒い時期ですね。☹️「ポカポカ春」は、まだまだ遠そうです。

28日しかない2月ですが、祭日が建国記念の日と天皇誕生日の2日ありますし、イベントも『バレンタインデー』がありますよ！**子どもは風の子**ということで、元気な子どもたちをお手本にして寒さに負けず、子どもと一緒にイベントを楽しんでこの時期を乗り切りましょう！

「冬バテ」にご用心！

寒さによるいろんな不調のことを冬バテというそうです。何だか調子が今ひとつ…ということはないですか？寒さによる自律神経の乱れが大きな原因として考えられています。寒暖差、日照時間の短さ、急な冷え込みなどが積み重なって不調となって表れるようです。しんどい時は我慢せずに病院を受診する事をお勧めします。

- * 何だかずっと疲れてるな
- * 寝ても疲れが取れない
- * なんとなくダル重い
- * 寝つきが悪い
- * 頭痛や肩こりが続くなあ
- * 便秘だったり下痢気味だったり
- * 気が滅入る時があるのよね

冬バテ 冬に起こる様々な不調

対策

- ♡ 冷えから身体を守る(防寒着等)
- ♡ 首、足首、手首を温める
- ♡ 早寝早起き
- ♡ 日光を浴びて身体を動かす
- ♡ 夕方からは家でのんびり

※外に出る5分前に暖房を切り、身体を寒さに馴らして出かけると寒暖差から身体を守ることにつながります！

食育だより

福茶(節分にいただく縁起物)

- ☆ 福豆 3粒(もしくは年の数)
- ☆ 梅干し
- ☆ 塩昆布

※ここにお茶を注いで出来上がり！！
 病気になるず健康に一年過ごせるとか！

節分で余った豆を美味しく！
フライビーンズ

【材料】 福豆(煎り大豆) 1カップ、片栗粉 1/3カップ、揚げ油 適量、砂糖 大さじ3、しょうゆ 大さじ1、水 大さじ1、青のり 小さじ2

【作り方】

1. 福豆は1時間ほど水につけておく。
2. 1の水気をよくきって片栗粉をまぶし、180℃位の油で揚げる。
3. 小鍋に砂糖・しょうゆ・水を入れて煮立たせる。
4. 揚げた福豆を3のタレにからめ、青のりをまぶす。

