

# 2月 リトルベアクラブたより



## 節分にちなんで ～大豆の話～

豆まきで使う「大豆」には、沢山の栄養が含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。豆腐・納豆・味噌・きな粉など1日1回は大豆食品を食べると良いと言われています。風邪に負けない元気な身体を作ることができます。



## 肌着の素材で快適さを！

肌触りがごわごわした素材の肌着と、柔らかい肌触りの肌着を着た時では、自律神経など身体に与える影響が異なるという実験結果がでています。ごわごわした肌着は、着用直後に違和感を持ち、時間が経過することで違和感がなくなります。

しかし、一種のストレスとなり、自律神経などに与える影響が持続するそうです。反面、柔らかい素材の肌着では、快適に過ごせるという事が奨励されています。特に小さな子ども達には、ストレスのない素材を選び、快適に過ごせるといいですね。

### 1月のこどもたちの様子

福笑い、こま回し、羽根つきなどお正月あそびをしました。



鏡餅を見たあとは、大きいお餅、小さいお餅を選びながら製作。



新しいおともだち

- たけべ ひろあきくん
- たけべ まさよしくん
- はやし りゅうせいくん



2月生まれのおともだち  
うえだひなのちゃん