

# 町田市子育てひろば カレンダー (堺地域版)

2024年



お住まいの近くの「子育てひろば」をご案内します  
どなたでも遊びに来てください  
イベントの詳細は各園にお問い合わせください



## 子育てひろばカレンダー配布場所

「子育てひろばカレンダー」はこの堺地域版の他に「忠生」「町田」「鶴川」「南」地域版があります  
各地域のカレンダーは町田市役所・市立保育園等で配布しています ぜひご利用ください



↓今月の掲載園です ※要予約のイベントと感染症対策については各施設へお問い合わせください

施設名	住所	Tel	Fax	マイ保育園 事業実施園
クローバー保育園	相原町3338-1	042-782-4401	042-783-7501	○
市立こうさぎ保育園	相原町792	042-772-3034	042-772-3043	○
多摩境敬愛保育園	小山町4464	042-775-1470	042-775-1471	○
敬愛桃の実保育園	小山ヶ丘3-28	042-770-1113	042-772-1313	○
小山保育園	小山町954	042-797-3042	042-797-1915	○
サンフィール保育園	小山町4604-2	042-700-8852	042-700-8853	○
かえで保育園	小山町775	042-798-0511	042-798-0502	○
もみの木保育園	小山ヶ丘1-3-2	042-860-0515	042-798-2822	○
かりん保育園	小山ヶ丘1-10-2	042-860-0250	042-797-7272	○
町田サレジオ幼稚園	小山ヶ丘4-6-2	042-775-3120	042-775-3121	
あいほら幼稚園	相原町4445-3	042-782-2104	042-783-1770	
堺地域子育て相談センター (子どもセンターばお内)	相原町2025-2	042-770-7446	050-3101-9459	

※“QRコード”の商標はデンソーウェーブ株式会社、“Facebook”の商標はメタ・プラットフォームズ・インコーポレイテッド、“Instagram”の商標はインスタグラム・リミテッド・リアビリティ・カンパニー、“LINE”の商標はLINEヤフー株式会社が登録しています

<お知らせ> このページには、定期的開催されるイベントについて掲載しています 特に記載のない限り  
①日曜日、祝日および年末年始の12/29～1/3まではお休みです②各イベントは無料です③駐車場はありません④各イベントは保護者(又は大人)と一緒に参加です⑤年齢記載がないイベントは未就学児対象です

### <小山保育園>

- ・ 園庭開放  
12月毎週月～土曜日 10:00～16:00  
駐車場有(9:30～15:30)
- ・ 子育て相談  
12月毎週月～土曜日 10:00～16:00  
要予約 駐車場有(9:30～15:30)
- ・ 室内遊び  
12月毎週月～金曜日 10:00～16:00  
駐車場有(9:30～15:30)
- ・ ふれあい遊び  
12月5日・19日(木曜日) 10:00～11:00  
どちらか一回の参加  
要予約(5組 平日10:00～12:00)  
駐車場有(9:30～15:30)
- ・ 親子教室(1～5歳)  
12月10日・17日(火曜日) 10:00～11:00  
どちらか一回の参加  
要予約(5組 平日10:00～12:00)  
駐車場有(9:30～15:30)

### <かりん保育園>

- ・ 園内開放  
12月毎週月～金曜日 10:00～11:00
- ・ 園庭開放  
12月毎週月～金曜日 10:00～12:00
- ・ 育児相談  
12月毎週月～金曜日 10:00～16:00  
要予約

### <多摩境敬愛保育園>

- ・ 子育て相談  
12月毎週月～金曜日 9:30～16:00  
要予約
- ・ 身体測定(0～3歳)  
12月毎週月～金曜日 9:30～16:00  
要予約

### <市立こうさぎ保育園>

- ・ 園庭開放  
12月毎週月～土曜日 8:30～16:30
  - ・ 育児相談  
12月毎週月～金曜日 8:30～17:00  
電話、来園で相談をお受けしています
  - ・ 室内開放  
12月毎週月～金曜日 9:00～16:00  
身体測定もできます  
ランチタイム12:00～13:00
  - ・ 親子体験保育  
12月毎週月～金曜日 9:00～給食終了まで  
要予約(平日9:00～17:00)  
有料(離乳食300円、給食210円、おやつ70円)
- ※来園の際には靴袋を持参してください

### <サンフィール保育園>

- ・ 園庭開放  
12月毎週水～金曜日 9:00～15:00  
ご来園の際はお声掛けください
- ・ 室内開放  
12月毎週水～金曜日 9:00～15:00
- ・ 子育て相談  
12月毎週月～土曜日 9:00～17:00
- ・ ふれあい遊び  
12月4日・18日(水曜日) 10:00～11:00  
要予約(11/29 10:00～)
- ・ 親子あそび  
12月11日・25日(水曜日) 10:00～11:00  
要予約(11/29 10:00～)

「野菜を食べやすくする！野菜料理レシピ集」

第1弾～第3弾を  
町田市ホームページで  
公開しています



※悪天候や施設の都合により、中止になる場合もありますのでお問い合わせください

### <クローバー保育園>

- ・ 園庭、ロビー、たけのこハウス開放  
12月毎週月～土曜日 10:00～13:00  
要電話連絡
- ・ 育児相談  
12月毎週月～土曜日 10:00～16:00
- ・ 食事サービス 親子ふれあいランチ  
12月毎週月～金曜日 11:30～13:00  
要予約(1日2組 平日10:00～16:00  
ご利用日の14日前まで)  
有料(1食大人325円こども250円)
- ・ 体験保育(0・2歳児)  
12月5日(木曜日)、24日(火曜日) 10:00～11:00  
給食体験は休止中  
要予約(各年齢2組 平日10:00～16:00)
- ・ 体験保育(1・3歳児)  
12月17日(火曜日)、25日(水曜日) 10:00～11:00  
給食体験は休止中  
要予約(各年齢2組 平日10:00～16:00)

### <もみの木保育園>

- ・ 園庭開放(0～3歳)  
12月毎週月～金曜日 9:30～12:00  
要予約 駐車場有
- ・ 室内開放(0～3歳)  
12月毎週月～金曜日 10:00～11:00  
要予約 駐車場有
- ・ 育児相談  
12月毎週月～金曜日 10:00～16:00  
駐車場有
- ・ 絵本の部屋(0～3歳)  
12月毎週火曜日 10:00～11:00  
絵本も貸し出しします  
駐車場有

### <かえで保育園>

- ・ 園庭開放  
12月毎週月～金曜日 9:30～12:30  
駐車場有
- ・ 室内開放  
12月毎週月～金曜日 9:30～12:30  
要予約 駐車場有
- ・ 子育て相談  
12月毎週月～金曜日 10:00～16:00  
要予約 駐車場有

### <敬愛桃の実保育園>

- ・ 身体測定(0～3歳)  
12月毎週月曜日から金曜日 9:50～11:00  
要予約
- ・ 園内開放(0～3歳)  
12月毎週月～金曜日 10:00～11:00  
要予約
- ・ 育児相談  
12月毎週月～金曜日 10:00～16:00  
要予約

### <町田サレジオ幼稚園>

- ・ 保育室開放カンガルー広場(0～2歳)  
12月2日～20日の毎週月・火・木・金曜日  
10:00～11:30  
子育て相談に応じます  
上履き持参 駐車場有



## 冬至って何だろう？



今年は12月21日(土曜日)に冬至をむかえます。一年で最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至の日は、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。

★かぼちゃ 運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。

昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として重宝されました。

★ゆず ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



※悪天候や施設の都合により中止になる場合もあります 各施設の休館日は事前にご確認ください

### <子どもセンターぱお>



12月のお休みは毎週火曜日と  
28日(土曜日)～1月4日(土曜日)です

- ・ ぱわぱふたいむ(乳幼児)  
12月6日・13日・20日(金曜日) 11:00～11:30
- ・ おはなしアイアイ(乳幼児)  
12月13日(金曜日) 10:30～10:50
- ・ ピーカーブー(0歳)  
12月9日(月曜日)、26日(木曜日) 11:00～11:45

※詳細については、  
右上のQRコードよりご確認ください

【問い合わせ先】 相原町2025-2 042-775-5258

### <堺地域子育て相談センター>



12月のお休みは毎週火曜日と  
28日(土曜日)～1月4日(土曜日)です

- ・ 子育てのことあれこれ(育児相談) 0～18歳  
誰に聞いたらよいか分からない、日々の生活で  
生じる子育ての疑問・質問を気軽にお話ください  
来所、電話、家庭訪問、オンライン
- ・ 大きくなあれ  
身長・体重測定ができます  
職員に気軽に声をかけてください
- ・ ぱわぱふたいむ・ピーカーブーは、  
子どもセンターぱおと共催で行なっています

【問い合わせ先】 相原町2025-2 (ぱお2階)  
042-770-7446 10:00～18:00

### <子どもセンターぱお分館WAAA0>



- ・ えいごひろば ベニーズ(未就学児)  
12月4日(水曜日) 11:00～11:30
- ・ ぼのぼのたいむ(初めての誕生月まで)  
12月12日(木曜日) 11:00～11:30
- ・ さくらんぼの会(未就学児)  
12月20日(金曜日) 11:00～11:30

【問い合わせ先】  
小山ヶ丘 4-1-13  
ゲートヒルズ多摩境パークフロント3階  
042-770-5057



### <小山子どもクラブさん>



- ・ 【はいはい】(乳幼児とその保護者)  
12月3日・17日(火曜日) 11:00～11:30
- ・ 【てくてく】(おおむね1歳～未就園児とその保護者)  
12月10日・24日(火曜日) 11:00～11:30
- ・ 【はぐはぐ】(乳幼児とその保護者)  
12月5日(木曜日) 10:30～11:30
- ・ 【親子deリトミック】(乳幼児とその保護者)  
12月18日(水曜日) (1)10:30～ (2)11:20～
- ・ 【ママヨガ】(乳幼児とその保護者)  
12月23日(月曜日) 11:00～11:30(定員8組)
- ・ 【地域ボランティアによるおはなし会】(どなたでも)  
ひまわりさん 12月12日(木曜日) 11:00～11:30  
さくらんぼさん 12月16日(月曜日) 11:00～11:30

【問い合わせ先】 小山町1165-3 042-794-8033

### <生涯学習センター>

- ・ スキンシップ遊びやおもちゃ作りなどで楽しく過ごす  
親と子のまなびのひろば  
「パパと一緒にきしゃポップ」  
12月8日(日曜日) 10:00～11:30  
忠生市民センター 多目的室C  
市内在住の0～1歳児(2歳誕生月まで)と父親  
12月1日(日曜日) 9:00～受付  
電話で申込(9組申込順)



【問い合わせ先】 042-728-0071



### <堺図書館>

- ・ にこにこぎゅっのおはなし会(乳幼児向け)  
12月4日(水曜日) 11:00～  
毎月第1水曜日開催予定
- ・ クリスマスおはなし会(小学生、幼児向け)  
12月22日(日曜日) 11:00～  
毎月第4日曜日開催予定



会場: 堺図書館おはなし室  
受付: 直接会場におこしください(当日先着20人まで)

※堺市民センター改修工事に伴い、  
おはなし会は2025年1月～6月までお休みします

【問い合わせ先】 相原町795-1 042-774-2131

<イベントカレンダー> 特に記載のない限り、開催場所は主催保育園です

※悪天候や施設の都合により、中止になる場合もありますので開催の有無についてご不明な場合は、各施設へお問い合わせください

日	曜	主催施設	予約・費用・場所他	イベント名(対象年齢)・イベント内容	時間
2	月	町田サレジオ幼稚園	上履き持参 駐車場有	お話とふれあい遊び(未就園児親子) 地域のボランティアの方のお話と楽しい遊び(サクランボの会グループ)	10:30~11:00
3	火	クローバー保育園	小山白山公園 雨天中止 駐車場なし	プレーパーク「落ち葉を使ってあそぼう」色とりどりの落ち葉を使って簡単な制作やおままごとをしてあそびましょう	10:00~11:00
		かえで保育園	要予約(11/28~9:00~16:00) 駐車場有	お話し会・身体測定(1歳8か月~5歳) 楽しいお話しを聞いた後、身体測定を行います	10:00~11:00
		かりん保育園	要予約	クリスマスリース作り どんぐりや木の实を使ってかわいいクリスマスリースを作ります	10:00~11:00
4	水	町田サレジオ幼稚園	初めての方のみ要予約 初回のみ300円(名札・保険代)	NEWペンギンクラス 2021.4.2~2022.4.1生まれ対象 担当の先生と楽しく遊びましょう お母さん同士おしゃべりをして情報交換をしましょう 駐車場有	9:30~10:45
		かえで保育園	要予約(5組 11/28~9:00~16:00) 駐車場有	お話し会・身体測定(1歳1か月~1歳7か月) 園児と一緒に楽しいお話しを聞いた後、身体測定をしたり季節の制作も行います	10:00~11:00
		町田サレジオ幼稚園	初めての方のみ要予約 初回のみ300円(名札・保険代)	エンジェルクラブ(満1歳~2歳) 初めての子育てお母様大歓迎! お子様と楽しく過ごしましょう 親子で簡単な制作もします 駐車場有	11:00~12:00
5	木	かえで保育園	要予約(5組 11/28~9:00~16:00) 駐車場有	ベビーマッサージ(0歳) 講師をお呼びしてベビーマッサージを行います 予防接種後48時間以内はご遠慮いただきます タオル、飲み物持参	10:00~10:40
		かえで保育園	要予約(3組 11/28~9:00~16:00) 駐車場有	マタニティヨガ(妊娠16週以降で体調の良い方) 医師又は、担当助産師に運動の許可を得た方 動きやすい服装 母子手帳等持ち物有	11:10~12:00
6	金	小山保育園	要予約(3組 平日 10:00~12:00) 駐車場有(9:30~15:30)	クッキング(1~5歳) 親子クッキング 季節の炊込みご飯、簡単にできるお菓子を作ります エプロン、三角巾、食器(保護者とお子様の分)持参	10:00~11:30
7	土	あいはら幼稚園	要予約(締切は5日の13:00)	発表会 発表会の様子を見学していただけます お車でお越しの方は近隣のコインパーキングをご利用ください 上履き持参	9:30~11:10
10	火	クローバー保育園	要予約(平日10:00~16:00)	たけのこ広場(2か月~1歳11か月) 伝承あそびの講師と一緒に、季節や月齢に合ったわらべうたで親子のふれあい遊びを楽しみましょう	10:00~10:30
		あいはら幼稚園	要予約(締切は6日の13:00) 駐車場30台	誕生会(1歳~) 12月生まれのお友だち、在園児の誕生会に参加してみませんか? プレ保育に未入会の方でも大歓迎です 上履き持参	10:20~11:00
11	水	市立こうさぎ保育園		ぷくぷくひろば(妊婦、0歳~よちよち歩きの1歳) おしゃべりや情報交換をしましょう お楽しみもあります 身体測定もできます 靴袋持参	10:00~11:00
		小山保育園	要予約(5組 平日 10:00~12:00) 駐車場有(9:30~15:30)	わらべうたベビーマッサージ(0歳) わらべうたを歌いながらオイルを使ってマッサージします(パパの参加歓迎)バスタオル、飲み物持参	10:00~11:00
		堺地域子育て相談センター	小山市民センター 1階ホール	ひよこのひろば(妊婦、0~5歳) 楽器の音色に合わせてクリスマスソングを歌いましょう 新聞紙でクリスマスツリーを作ります	10:00~11:00
		もみの木保育園	要予約(平日10:00~17:00) 駐車場有	保育体験ちびっ子英語(2~3歳児) ネイティブ英語に触れて遊びませんか 保育活動の英語を体験することができます	10:30~11:00
		かえで保育園	要予約(5組 11/28~12/9 9:00~16:00) 駐車場有	クリスマス制作&体験給食(1~5歳) クリスマスの制作をした後保育園の給食を食べましょう 今年度体験給食が初回の方優先無料 2回目以降有料	10:30~12:00

<イベントカレンダー> ※イベントの詳細については各園にお問い合わせください

日	曜	主催施設	予約・費用・場所他	イベント名(対象年齢)・イベント内容	時間
11	水	あいほら幼稚園	要予約(締切は6日の13:00) 駐車場30台	子育て相談 相談員とお話ができます お気軽にご活用ください	10:30~15:00
		あいほら幼稚園	雨天中止 駐車場30台	園庭開放 広い裏山や園庭で遊びませんか?昼食を持参していただければ、ランチルームもご利用可能です☆	11:00~12:30
12	木	小山保育園	要予約(5組 平日10:00~12:00) 駐車場有(9:30~15:30)	もちつき おもちをみんなでつき、新しい年を迎える準備をしましょう	9:30~10:10
		かりん保育園	要予約	クリスマス・誕生会 12月生まれの誕生日会とクリスマス会を行います	9:30~11:00
		サンフィール保育園	要予約(11/29 10:00~)	マタニティ講座(妊娠中~4か月までのお子さんをお持ちの方) 保育園で看護師さんとお話をしましょう 日程の調整も相談にのります	10:00~11:00
		サンフィール保育園	要予約(1組 11/29 10:00~)	ホット相談Café 日々の子育てやご自身のことなど心理カウンセラーとお茶を飲みながらお話ししましょう	10:00~11:00
		かえで保育園	要予約(3組 11/28~ 9:00~16:00) 駐車場有	0歳ふれあい遊び ふれあい遊びや手形、足形をとったりして楽しく過ごしましょう	10:00~11:00
		堺地域子育て相談センター	要予約(25組 休館日除く10:00~18:00) 子どもセンターぱお	育児講座「バルーンで遊ぼう」 バルーンアートやパントマイムを体験しませんか 親子で楽しい時間を過ごしましょう 町田市民優先 駐車場有	11:00~11:45
13	金	小山保育園	要予約(3組 平日10:00~12:00) 駐車場有(9:30~15:30)	ママベビーヨガ(歩行開始前のお子さんと保護者) しっかり体をほぐしてリラックスしましょう 動きやすい服装でおこください 飲み物持参	10:00~11:00
16	月	町田サレジオ幼稚園	電話にて要予約(12/2~) 駐車場有	親子で体操(お座りができる0歳~未就園児) 3B体操の講師と親子で楽しみましょう 大人もシェアプアップ	10:45~30分くらい
17	火	多摩境敬愛保育園	要予約(7組 11/25~ 平日10:00~17:00)	赤ちゃんあつまれ(0~2歳) かわいい赤ちゃんのおひるねアート 素敵な写真をカメラに収めてみませんか?ふれあい遊びもあります	10:00~11:00
		敬愛桃の実保育園	要予約	プレママ(妊娠中の方、4か月未満児) 愛情たっぷり!離乳食の作り方を紹介します	10:15~11:00
18	水	小山保育園	要予約(2組 平日10:00~12:00) 駐車場有(9:30~15:30)	誕生会 12月生まれのお誕生会をみんなで一緒にお祝いしましょう	9:30~10:15(写真撮影の為9:20集合)
		クローバー保育園	要予約(定員10組程度 平日10:00~16:00) 駐車場なし	おもちつき ふれあいひろば「おもちつき」 親子で元気におもちつきを楽しんで来年の福を願いましょう 楽しいお話し会も行います	10:00~11:00
		あいほら幼稚園	要予約(締切は16日の13:00) 駐車場30台	クリスマス会 在園児のクリスマス会に参加し、サンタさんから素敵なプレゼントをもらおう★上履き持参	10:30~12:00
19	木	クローバー保育園	相原中央公園芝生広場	おもちゃランド クリスマスを楽しみましょう 公園で小さなサンタクロースを探します トナカイもいるよ 問い合わせ先:堺地域子育て相談センター 	10:00~11:00
		堺地域子育て相談センター	雨天中止 駐車場有		
		サンフィール保育園	要予約(11/29 10:00~)	親子クッキング 保育園でお料理をしてみませんか?エプロン、三角巾、お皿、お箸、飲み物、全て親子分ご持参ください	10:00~11:30
		かえで保育園	要予約(5組 11/28~ 9:00~16:00) 駐車場有	親子クッキング(1歳完了食以降~5歳) 親子でクッキングを楽しみます 初回の方優先 持ち物有	11:00~12:00

<イベントカレンダー> ※イベントの詳細については各園にお問い合わせください

日	曜	主催施設	予約・費用・場所他	イベント名(対象年齢)・イベント内容	時間
20	金	敬愛桃の実保育園	要予約	誕生会・クリスマスセレモニー 誕生会でインタビューやお祝いします	10:00~11:00
		サンフィール保育園	要予約(11/29 10:00~)	誕生会 12月生まれのお誕生会です みんなでお祝いしましょう!プレゼントがあります	10:00~11:00
21	土	町田サレジオ幼稚園	駐車場有	土曜の広場(未就園児親子、在園児親子他どなたでも) 園庭保育室自由遊び、園内見学もできます	10:00~11:30
24	火	小山保育園	要予約(5組 平日 10:00~12:00) 駐車場有(9:30~15:30)	クリスマス会 クリスマス会を皆さんで楽しみましょう	9:30~10:10

こんなときどうしたらいいの?  
感情的にならない子育て



子ども家庭支援課と  
地域子育て相談センターが共催で育児講座を行います

日 時：12月5日(木曜日)  
9:45~11:15

対 象：妊娠中の方とご家庭の方  
0歳~小学生までのお子さんの保護者  
子育て関連施設に従事されている方

保育あり：市内在住1歳~就学前のお子さん先着20名  
場 所：町田市民フォーラム3階ホール  
(原町田4-9-8サウスフロントタワー3階)

予約受付：11月7日(木曜日) 12:00~  
12月2日(月曜日)  
イベントダイヤル042-724-5656  
イベシスコード241107C

問い合わせ先：子ども家庭支援課 042-724-4419

子育てを楽しもう~ほめる子育て~  
(愛称:ひまわりプログラム)



日 時：2025年1月16日・23日(木曜日)  
1月29日・2月5日(水曜日)  
9:30~11:30(保育受付9:15~)

対 象：2歳~就学前のお子さんをお育て中の方  
町田市民で4回全てに参加できる方優先

定 員：10組(先着順・保育あり)  
※定員を超えてのお申し込みはキャンセル待ちとなります

場 所：町田市民フォーラム  
(原町田4-9-8  
サウスフロントタワー町田内)

予約受付：11月29日(金曜日)~  
10:00~18:00 ※休館日(毎週火曜日・  
12/28~1/4・1/15)を除く

問い合わせ先：堺地域子育て相談センター  
042-770-7446

<愛恵会乳児院>

・CoCoひろば

12月3日・10日・17日・24日(火曜日)  
5日・12日・19日・26日★(木曜日)

※毎週火曜日、木曜日に実施(予約不要)

時間:10:00~12:00

対象:3歳までのお子さんとその保護者

★26日は、プレママ(妊婦さん)も参加できます

※感染状況などにより休止する場合があります  
最新情報は当院ホームページをご確認いただくか、  
電話にてお問い合わせください

※ひろば専用の駐車場はありません  
事前にお電話にてご相談ください

【問い合わせ先】 小山町3191-3 042-703-8868



お雑煮のひみつ

平安時代の初期に、もち、にんじん、だいこんなどを神様に供えてお祭りをした後、これらを集めて食べるようになったのがお雑煮の始まりと言われています。

お雑煮は各地方・各家庭によっておもちの形や汁の味付けが違い、例えば関東地方では切りもちのすまし仕立て、関西地方では丸もちのみそ仕立てが多いようです。



# 風邪に負けない体を作ろう

## 風邪に負けない体力づくり

寒くなると、体温を維持するためにエネルギーが多く消費されます。そんな中、バランスの悪い食事をしていると、体力が無くなり、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、食事から栄養をしっかり摂り、生活リズムを整えることが大切です。

## 風邪をひかないために

十分な睡眠をとりましょう  
疲れのない体を作るには、  
睡眠が重要です。  
早寝早起 をこころがけ、  
昼間はよく遊んで、夜は  
ぐっすり眠れるようにしましょう。

うがい・手洗い・  
部屋の換気も  
風邪の予防には重要で  
元気に冬を  
乗り切りましょう！



### 風邪をひかないための食事

- ①たんぱく質をとる  
血や筋肉のもとになり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。  
魚、大豆製品、肉、卵などに多く含まれます。
- ②脂質をとる  
脂質は少量でもたくさんのエネルギーを産生するので、  
体が温まります。ただし、とりすぎには注意しましょう。
- ③ビタミンCをとる  
病気に対する抵抗力を強くする働きがあります。  
野菜や果物、いも類に含まれます。大根や白菜、みかん、  
りんごなど旬のものは味がよく、ビタミンも豊富です。
- ④ビタミンAをとる  
のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。  
にんじんやほうれんそうなどの緑黄色野菜に多く含まれます。  
とくに旬のほうれんそうは、甘みが増しておいしくなります。

かぶ、ねぎ、人参など寒く  
なって味のよくなるものは、  
体を温めるものが多いので、  
積極的にとりましょう。



町田市の子育てひろば情報は、  
まちだ子育てサイトでご覧いただけます！



### 町田市公式ホームページ まちだ子育てサイト



町田市の子育てや  
イベントに関する情報を  
掲載しています  
最新の情報はこちらで  
ご確認ください



まちだ子育てサイトホームページへ

### 町田市メール配信サービス こども・子育て情報



毎月25日に  
メールやLINEで  
子育てひろば情報の  
お知らせが届きます



こちらから登録できます

### まちだ子育てサイト Netで子育てちょこっと動画



これからパパ・ママになる方や、  
乳幼児の親子向けに  
子どもとの生活の準備や  
成長に大切な関わり方の  
動画を配信しています



Netで子育てちょこっと動画ページ

このカレンダーは町田市子ども生活部子育て推進課が発行しております

電話 042-724-4468(直通) Fax 050-3101-9459

「この冊子は、2381部(5地域分)作成し、1部あたりの単価は71円です(職員人件費を含みます)」