

*平成30年1月25日(木)

すまいる保育園 平野

寒さが一段と厳しく感じられるようになってきましたが、元気いっぱいの子どもたち。散歩に出かけ戸外でのびのびと身体を動かして遊んでいます。「しっかり食事、ぐっすり睡眠」を心掛けて体調を崩さないように元気に過ごしていきましょう。



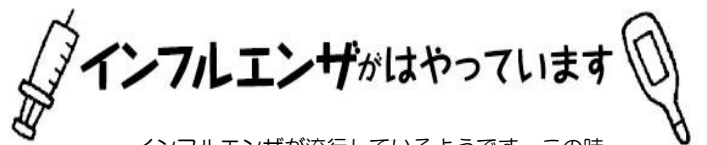
2月のわらい

☆戸外で身体を動かして元気に遊ぶ
☆ごっこ遊びや表現遊びを楽しむ。

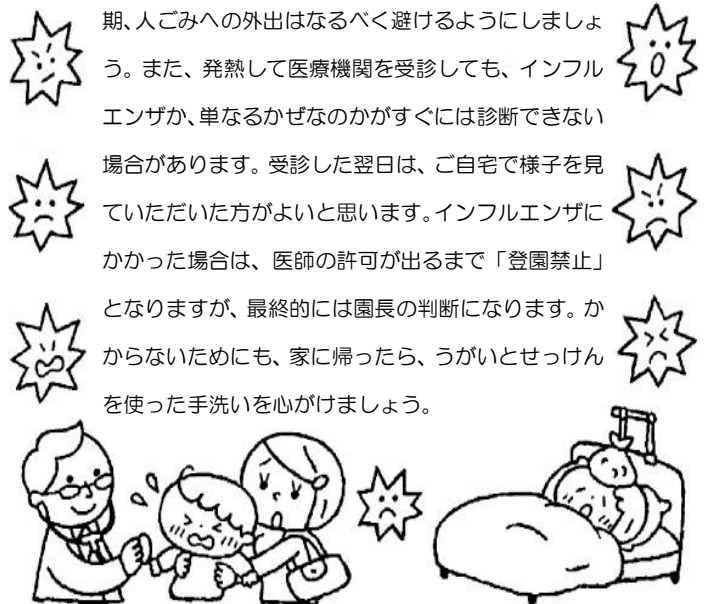
- ☆0歳児 保育者や友だちと一緒にごっこ遊びを楽しむ。
- ☆1歳児 保育者や友達との関りを楽しみ色々な物に親しむ。
- ☆2歳児 ごっこ遊びや簡単なルールのある遊びを友だちと楽しむ。

2月の予定

- 2日(金) 節分のつどい
- 3日(土) 子どもの会
- 14日(水) 加美第一保育所交流
- 16日(金) 末次保育園交流会
- 20日(火) 発育測定
- 23日(金) 誕生日会
避難訓練予定



インフルエンザが流行しているようです。この時期、人ごみへの外出はなるべく避けるようにしましょう。また、発熱して医療機関を受診しても、インフルエンザか、単なるかぜなのかがすぐには診断できない場合があります。受診した翌日は、ご自宅で様子を見ていただいた方がよいと思います。インフルエンザにかかった場合は、医師の許可が出るまで「登園禁止」となりますが、最終的には園長の判断になります。かからないためにも、家に帰ったら、うがいとせっけんを使った手洗いを心がけましょう。



☆ 今月の保育料の引き落としは、7日(水)です。ご準備の程、宜しくお願い致します。



食育だより

2月は「節分」の行事があります。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。

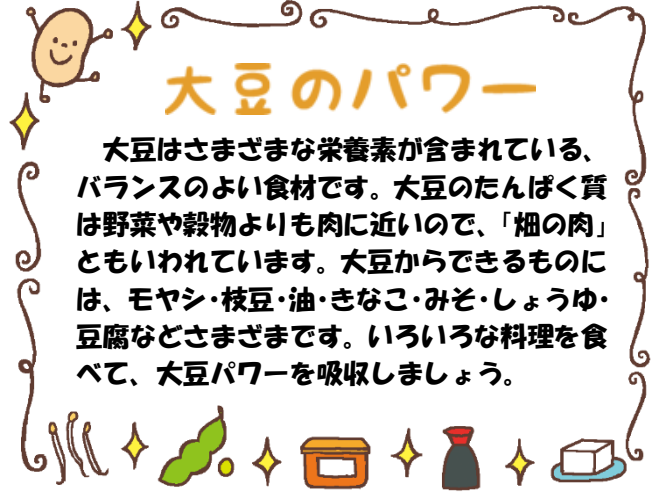
節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



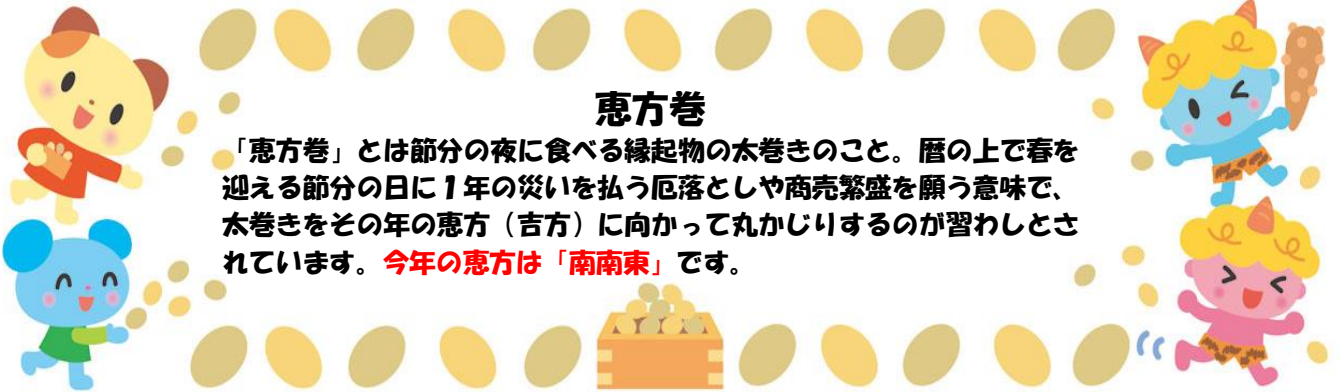
大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。



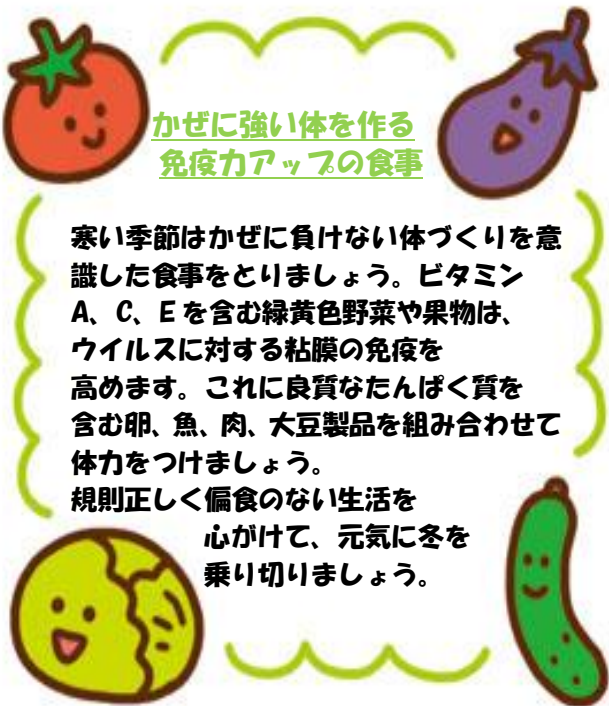
恵方巻

「恵方巻」とは節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。今年の恵方は「南南東」です。



かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

寒い季節はかぜに負けない体づくりを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。規則正しく偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



十分な睡眠

早寝・早起きで十分な睡眠をとしましょう。睡眠不足はイライラや体温調節の乱れの原因になります。

清潔な体

お風呂に入って一日の疲れと汗を流しましょう。皮膚の汚れやあかば皮膚呼吸の妨げになったり体温低下を招いたりしてかぜの原因になります。

