



2月の園だより



平成31年1月25日(金)
すまいる保育園 平野

真冬の寒さに負けず、元気いっぱいに登園してくる子どもたち。園内は子どもたちの元気な声に溢れ、不思議と寒さを忘れてしまいます。寒さや乾燥が気になる時期なので、感染症の予防やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら過ごしたいと思います。



2月のねらい

☆体を動かして遊ぶ事を楽しむ。
☆冬の自然に触れてあそぶ。

☆0歳児 自分の思いを簡単な言葉やしぐさで伝え、伝わることを喜ぶ。

☆1歳児 衣服や靴下などの着脱や、身の回りのことを1人でしようとする。

☆2歳児 生活の見通しをもち、身の回りのことを自分でしようとする。



2月の予定

- 1日(金) みだしなみ検査
〃 節分の集い
- 2日(土) 子どもの会
- 13日(水) 加美第一保育所交流会予定
- 15日(金) 末次保育園交流会
- 21日(木) 発育測定予定
- 22日(金) 避難訓練予定・誕生日会



インフルエンザが流行っています

日頃の生活リズムを整え予防していきましょう。

インフルエンザの予防について

- * 人ごみを避ける
- * 外出後はうがい、手洗いをする
- * 早寝早起きをする
- * 三食きちんとバランスのとれた食事を摂る
- * 適度な湿度、換気を心掛ける



☆今月の保育料の引き落としは7日(木)です。ご準備のほどよろしくお願いします。



食育だより



～「節分」で春を迎える準備～

「節分」とは、前年の邪気を払い、新しい年を迎え、春を呼ぶ行事とされています。子どもたちの笑顔と共に、一年の無病息災を祈りたいと思います。

大豆ってすごい！

2月3日は節分です。「鬼は～外！福は～内！」と言いながら、豆をまき鬼を追い払い、福を呼び込みましょう！豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われています。体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価の高い食材です。大豆にはたくさんの種類があります。

- 黄大豆⇒味噌、納豆、豆腐などの加工品
 - 黒大豆⇒黒豆(おせち料理などに使用)
 - 青大豆⇒きな粉、煮豆など
- ※その他の豆には、小豆・そら豆・インゲン・金時豆などがあります。



～大豆の効果・効能～

- ・からだを温める
- ・脳の活性化
- ・糖の燃焼(ダイエット効果)
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進

【大豆サラダ】

材料(4人分)

- ・ゆで大豆・・・適量
- ☆キャベツ・・・8/1玉
- ☆人参・・・6/1本
- ☆きゅうり・・・1本
- ☆カイワレ大根・・・適量



作り方

- ①調味料を合わせておく
- ②☆の材料を茹でる(人参以外はさっと茹でる)
- ③茹でた野菜を軽く絞って水気を切る
- ④大豆と野菜をあわせ、①の調味料で味をつけて出来上がり！

風邪をひかない丈夫な体力づくりのワンポイントアドバイス

バランスのよい食事

一汁三菜を目標に！
 主食⇒米・パン
 たんぱく質⇒魚・肉・卵・豆類
 野菜⇒サラダ・和え物・味噌汁



十分な睡眠

早寝・早起きで十分な睡眠をとりましょう



清潔な体

お風呂に入って1日の疲れと汗をおとし、さっぱりしましょう

