保育園部　園だより

ぽーしゃな 2月号

平成３１年2月１日発行

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ空気の冷たい寒い日が続いています。
寒い中でも、子ども達は元気いっぱい、室内外で体を動かして遊ぶ姿が見られます。
今月は雪遊びなどを楽しみながら、室内での活動も歌ったり、踊ったり、作ったりと工夫して過ごしていきます。

2月 今月の行事

1日（金） 豆まき会
12日（火） 避難訓練
13日（水） 音楽発表会リハーサル
14日（木） 涅槃会（うさぎ）
15日（金） 交通安全指導
16日（土） 音楽発表会
18日（月） 身体測定（ひよこ）
20日（水） 身体測定（りす）
21日（木） 身体測定（うさぎ）
22日（金） 新入園児入園説明会
25日（月） 誕生会
【未就園児対象】
19日（火） こあらサークル　10:00～11:00

1日は、園で豆まきをしました。
みんなが今年も元気に過ごせるように、願いをこめて豆をまき、鬼を追い払いました。
子ども達の中にいる泣き虫鬼や好き嫌い鬼などがいなくなりますように、3日の節分にお家でもいかがでしょうか。

音楽発表会

2月16日に向け、各クラスで歌やリズム遊びを楽しんでいます。本番での姿をお楽しみに！
＊詳細は別紙にてご確認ください。

☆今月のねらい☆

・冬の自然に興味を持ち、保育者や友だちと一緒に雪遊びを楽しむ。
・音楽に合わせて歌ったり、楽器を鳴らしたりすることを楽しむ。



りす組　（２歳になります）
☆1名のおともだち

うさぎ組（３歳になります）
☆2名のおともだち

3月の予定

1日（金）ひな祭り会　保育参観（ひよこ、りす組）
2日（土）新入園児半日入園、用品販売　（うさぎ組）
18日（月）お別れ会　保育参観（うさぎ組）
お忙しいでしょうが、よろしくお願いします。

ほけんだより

先月は、おう吐や下痢などの胃腸炎症状を起こす子が多くみられました。
胃腸炎の他、かぜやインフルエンザが流行する季節でもあります。
感染症には十分に気をつけていきましょう。

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。
日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

・手洗い、うがい
・汗をかいたらすぐ着替え
・バランスのよい食事
・部屋の換気と加湿
・規則正しい生活リズム
・人込みを避ける

ぬるめのお湯でゆっくりと

熱いお湯に入るのと比べ、、あがってから　疲れが出にくいぬるめのお湯で入浴。
リラックスもできて、いつもより長くお話しができるひとときに。お子さんにとっても、お母さんにとっても楽しい時間になるでしょう。
しっかりと温まったあとは、湯冷めに注意し、30分～1時間後には就寝させてあげてください。深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。
ただし、内臓への負担を避けるため、食後すぐの入浴は避けましょう。

給食だより

節分とは
「季節を分ける」という意味があります。
平安時代、季節が移り変わる節目に邪気を払うための「豆打ち」というならわしがありました。
これが室町時代、江戸時代そして現在の「豆まき」の行事として広まったようです。

大豆のパワー

大豆にはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のたんぱく質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。大豆製品には、煮豆・豆腐・納豆・しょう油・きなこ・おから・ゆばなどがあります。
節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるように心がけましょう。

豆にもいろいろあります

ダイズには、色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。