



平成30年1月31日発行

保育園部 園だより

ぽーしゃな 2月号

暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
寒い中でも、子ども達は室内外で元気に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、室内での活動も工夫して過ごしたいと思います。



今月の行事

- 2日(金) 豆まき会
- 9日(金) 避難訓練
- 13日(火) 交通安全指導
- 14日(水) 音楽発表会リハーサル
- 15日(木) 涅槃会(うさぎ)
- 17日(土) 音楽発表会
- 19日(月) 身体測定(ひよこ)
- 20日(火) 身体測定(りす)
- 21日(水) 身体測定(うさぎ)
- 22日(木) 新入園児入園説明会
- 23日(金) 誕生会
- 24日(土) 半日入園・用品販売(うさぎ)
- 6日～8日 15:00～16:00 保育参観

【未就園児対象】

6日(火) こあらサークル
10:00～11:00



2月17日の音楽発表会に向け、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♪

*準備物や、時間等は別紙手紙にてご確認ください。



お誕生日おめでとう!

りす組(2才になります)

★ 2名のおともだち

今年は例年になく大雪となり、大人はびっくりしていますが、子ども達は楽しく外で元気いっぱい雪に触れて遊んでいます。
雪国ならではの冬を感じながら、雪遊びを十分にしていきたいです。



園では2日に豆まきをします。
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たいと思います。
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！
(各クラスで鬼の帽子やお面を作りました！)



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

0. 1. 2歳の肌は...

汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐに拭くようにしましょう。



生後3か月ぐらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしなどで肌が荒れたり、おむつかぶれを起したりします。

ぬるめのお湯でゆっくりと

熱いお湯に入るのとは比べ、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、また忙しい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

栄養満点・変身上手！「大豆」の話



立春の前日は「節分」です。「鬼は外～！福は内～！」と言いながら豆をまく行事は春を迎える大切な節目になっています。

豆まきに使う「大豆」にはビタミンやたんぱく質がたくさん含まれていて、肉に負けない栄養があるので「畑の肉」と言われています。

でも大豆はそのまま食べると消化が悪いので昔からいろいろな食品に加工されてきました。

栄養満点

大豆に含まれる栄養素



- ★たんぱく質 ... 体を作る大切な栄養素
- ★鉄 ... 貧血を予防します
- ★食物繊維 ... お腹の調子を整えます

- ★イソフラボン ... 骨粗しょう症を予防します
- ★サポニン ... 生活習慣病予防に役立ちます
- ★レシチン ... 記憶力の向上に役立ちます

大豆から作られる食品

変身上手

★豆腐・おから・納豆・生揚げ・湯葉・豆乳・油揚げ・がんも・みそ・きなこ・醤油など...

