

2月は旧暦で「如月(きさらぎ)」と言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着(きさらぎ)」からきているとされています。寒さから、つつい厚着になり縮こまってしまうこの時期ですが、もうすぐやってくる春の訪れに気づかせながら、元気いっぱいのびのびと楽しんでいきたいと思ひます。

## 今月の目標

異年齢の友達とふれあひながら一緒に遊ぶことを楽しむ



## 今月の行事予定

- 3日(火) 節分豆まき会
- 9日(月) 身体測定(全クラス)
- 10日(火) 避難訓練
- 13日(金) 誕生会
- 17日(火) 涅槃会(うさぎ組)
- 19日(木) 保育参観(ひよこ、りす組)
- 20日(金) 保育参観(うさぎ組)
- 26日(木) 交通安全指導
- 27日(金) 入園説明会(うさぎ組)

未就園児こあらサークル  
24日(火) 10:15~11:00

## 保育参観

2月19日(木) ひよこ組、りす組  
2月20日(金) うさぎ組

時間：15時～ 終了後 親子で降園

もうすぐ進級を迎える時期となりました。自分でできることが増え大きく成長された姿をご覧いただければと思っています。

## おたんじょうび おめでとう

ひよこ組(1歳になります)  
★ 1名のおともだち

りす組(2歳になります)  
★ 1名のおともだち



## 幼稚園部音楽発表会

2月14日(土)

場所：高岡文化ホール  
時間：13時開演

お時間がありましたらご家族おそろいでご来場ください。



## ほけんだより

気温が低く、乾燥した日が続いています。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。ウイルスや細菌は、絶滅しないように威力をどんどん進化させています。その進化に劣らないよう、私たちは身体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないためには、「規則正しい生活習慣」「栄養をとる」「睡眠を十分にとる」ことを心掛け、環境作りにも気を配ることが大切です。



## ウイルス性胃腸炎の 対応について

下痢やおう吐などの症状があるうちは、お休みくださるようお願いいたします。また感染予防の為、おう吐や下痢便で汚れた衣服やシーツなどは、そのままお返しすることになります。どうしても捨てられない場合は、つけおきした後、家族のものとは別にして洗濯しましょう。ご家庭でも、おう吐物や便の処理などには十分に注意してください。

## まもなく花粉シーズン！

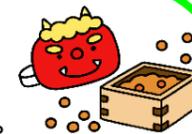
今年の花粉の飛散量は、広い範囲で例年より多いと言われてしています。2~3歳で花粉症になる子どもが珍しくなくなってきました。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目をこする・・・に加えて《こんなサインに注意》です。  
・口をいつも開けている・なかなか寝ない・日中元気がない、機嫌が悪い風邪だと思っていた鼻水がなかなか止まらない時はかかりつけ医に相談してみてください。早めに見つけることで適切な対応ができます。



## 給食だより

日本の年中行事には、健康長寿を願ったり邪気を払う意味合いのものが数多くあります。そのような願いが込められたものを食べることで、日本の伝統的行事を知り、食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと思ひます。

## 節分の日



2月3日は「節分」です。節分には大豆をまいて、1年の無病息災を願う習慣があります。豆まきをする理由は「魔の目(まめ)」に豆を投げつけて「魔(ま)を滅(めつ)する」という語呂合わせが由来ともされています。また、豆は豊穰や子孫繁栄の象徴とされてきました。歳の数だけ食べると次の年も幸せに過ごせるとされています。目には見えない悪いものを追い払い健康で安全な生活が送れるという昔からの言い伝えです。

## 大豆の栄養



大豆は「畑の肉」とも言われていて、肉や魚に匹敵するほどのタンパク質が含まれています。また、食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミンB1など様々な栄養素が含まれています。

私たちの体の筋肉や内臓などの主成分はタンパク質からつくられています。また免疫力を高め、成長を助ける酵素やホルモンの元となります。大豆そのものを調理するだけではなく納豆、豆腐、おから、きな粉などからも栄養素を摂り入れることができます。