



園だより

もう暦の上では立春です。寒さも風邪の流行もこれから本格化する時期です。生活リズムを整えて体調を崩さないように、また調子の悪いときは、無理をせず毎日元気に過ごしていきましょう。



3月予定表

3/9 生活発表会(※詳細は別紙配布します)

*** 変更: 会場の開始時間の都合で集合時間と開始時間を変更させていただきます。**

現地集合時間: 9時15分 開始時間: 10:00

3/15 避難訓練

3/16 子育て支援教室

3/22 誕生日会

2/27・3/8 発表会リハーサル 園に8時半集合です

3/29 お別れ会



おたんじょうびおめでとう！



1 月生まれのおともだち

- ・ いとい すばるくん 2 歳
- ・ みやさこ かずたかくん 3 歳
- ・ みや いろはちゃん 4 歳
- ・ いのうえ あいりちゃん 4 歳
- ・ かわさき たいせいくん 5 歳

今月のお誕生日会は 12 月にお熱でお休みしていたお友だちも一緒に参加して、6 人のお祝いをみんなでした。お友だちのお祝いをするということが本当に上手になり、歌のプレゼントや拍手のプレゼントをたくさん送りました。

パネルシアターではたくさんの動物が大きな帽子の中に入っていくのを見て、ニコニコしながら見ていた子どもたちでした。

♪ こんこんくしゃん♪ の歌では動物さんが風邪をひいて、マスクをしていましたが、そらやん保育園のお友だちは元気一杯です。まだまだ寒い日が続きますが、元気に登園してきてほしいものです。



雪まつり



節分



福



ほしぐみ

厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちはひんやりとした空気を肌で感じたり、白い吐息をはいたり小さい体で季節を感じながら過ごしています。今月はたこあげを楽しみました。嬉しそうに持ち歩いたり、揺らしたり園庭で遊んでいましたよ。室内では、指先を使った遊びを好んで引っ張り出す遊びを繰り返し楽しんでいます。また発表会へ向けてお名前呼びをすると、手を挙げて「はい」とお返事できる子どもたちが増えたり、自分の名前が呼ばれるのをまだかなまだかと楽しみに待つ子どもも出てきました。入園当初と比べての成長を発表会で見て頂けたらと思います。





福



ひかりぐみ

寒さが厳しい季節ですが、天気の良い日は外へ出て元気に遊んでいる子どもたちです。発表会へ向けて歌やカスタネットの練習に毎日励む中、最初は恥ずかしがって歌えなかったり、歌詞がわからなかったりと立っているだけだったひかりぐみの子どもたちですが、お兄ちゃんお姉ちゃんたちの歌う姿を見て大きな声で歌ったり、先生を見ながらリズムをとったりと少しずつ自信を持って取り組めるようになってきています。発表会で子どもたちの成長ぶりをぜひ感じてくださいね。***進級に向けてお箸を持てるように園でも声掛けしていますので、ご家庭でもご協力お願いします。**





ひこうき・そらぐみ

1月18日にごうだけんたろうくん、なつみちゃんが退園しました。最終日はお別れを惜しみながらも元気一杯、最高の笑顔で遊び、過ごしました。「元気でね!!」と笑顔が素敵なひこうき・そらぐみの子どもたちでした。

1月に入り、発表会の練習がスタートしました。毎日楽しみながらも一生懸命頑張っています。今からお父さんお母さんに見てもらうことを楽しみにウキウキワクワクな子どもたちです。



給食だより

〈1月のクッキング〉

1月11日（金）は鏡開きの日！きな粉もちとエビもちをついて食べました。
 ひかり組・そら組・ひこうき組は白もちをきな粉の中でコロコロ♪
 エビもちを小さく切っていくのも手伝ってくれました！
 みんな何回も「おかわり！」してたくさん食べました。



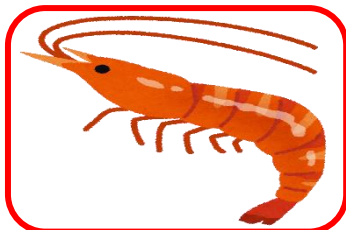
〈1月の食育〉

1月7日（月）は七草粥を食べる習慣があります。
 お正月のおせちや御馳走を食べすぎた胃を休めるための薬膳粥。
 保育園ではおやつに鮭も入れた七草粥を食べました♪

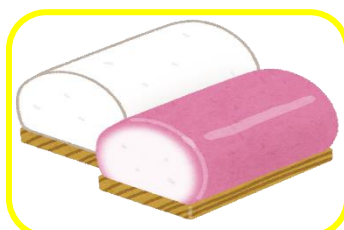


お粥に入っているこの葉っぱはセリかな？すずなかな？と
 お友だちや先生たちと一緒に話しながら食べました。

🍴お正月のおせち料理にはいろんな願いが込められています🍴



エビ
 背中が丸くなるまで
 長生きできますよう
 に



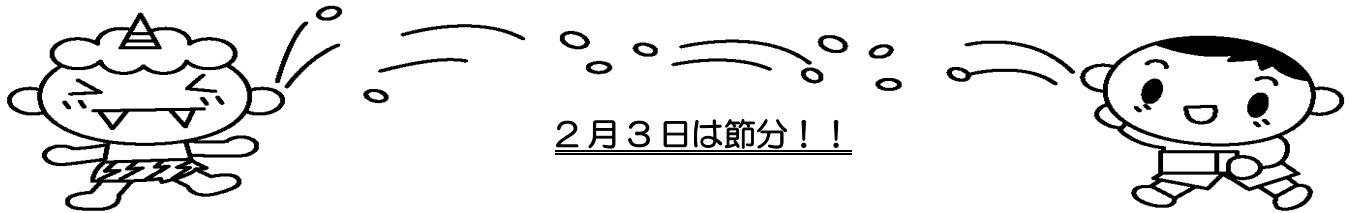
紅白かまぼこ
 おめでたい色合いの
 かまぼこ



昆布巻き
 「よろこぶ」ことが
 多い一年になります
 ように



栗きんとん
 お金持ちになります
 ように



2月3日は節分!!

大豆には霊的な力があるとされており、神様のお供え物としてよく使われてきました。「福」は家の内に「鬼」は家の外にいくように豆まきをして、数え歳（自分の歳よりひとつ多く）の豆を食べることで無病息災を祈ります。

鬼が入ってこないように鬼の苦手なイワシと、とげのあるヒイラギの飾り（やいかがし）を玄関に飾る風習があります。



〈節分に食べるごはんといえば…〉

恵方巻！一年の福德を司る神様である歳徳神在する方位を恵方といい、その方角に向かって食べます。実は大阪発祥の習慣だそうです。

2019年の恵方は東北東！節分の日には東北東を向いて無言で恵方巻を一本食べて商売繁盛・家内安全を祈願しましょう。



〈2月の郷土料理は愛媛県の塩釜焼♪ ～みんなで塩釜焼作りを体験しよう～〉



塩釜焼とは食材を塩と卵白で厚く覆って蒸し焼きにする料理で作り方はとっても簡単♪完全に密封された中で食材が蒸せるのでお肉や魚のうま味を逃さないで、美味しく食べられます。

塩釜焼は戦国時代から食べられてきた料理です！！

冷蔵庫がなかった時代、「保存」にいいとされ、海辺でとれた魚を内陸部に届けるときに利用していました。

今では見た目が豪華なのでパーティーなどのお祝いの席で振舞われるようになり、お魚だけでなくお肉の塩釜焼料理も増えてきました。

2月・3月が旬の食材 ～旬の食材を積極的に食べよう～

1年のうちで一番おいしくて、栄養価が高いのが旬の時期！！

野菜：ほうれん草（2月） ブロッコリー（3月） キャベツ（3月）
にら（3月） 菜の花（3月）

果物：いよかん（2月） はっさく（3月）

魚：ぶり（2月） たい（3月）





インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39 ~ 40℃	熱	37 ~ 38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- ☐ インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- ☐ けいれんが10分以上続く
- ☐ けいれんを繰り返す
- ☐ 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ☐ ずっと寝続けている



家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

