

おたより

ばびねす nursery school

2021年

２月号

NO.11

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒風に身を縮める日が続いています。

１月は、お正月のあそびを存分に楽しみました。中でも“カルタとり”をくり返すことで集団でのあそびのルールが身についた子、文字に興味をもった子、文字が読めるようになった子・・・と一人ひとりの成長を確認することができました。

２月は更に一人ひとりをしっかりと見つめ直しながら、一年のまとめにとり組んでいきたいと思います。

また、暖かい日には“春のきざし”を探しにどんどん戸外へも出ていきたいと思います。

毎日、元気で登園できるよう健康チェックをよろしくお願いします。

節分





「毎年２月３日が節分」と思って、ほとんどの人が生活してきたと思いますが、それは間違いだそうです。

節分とは「季節の分かれ目」という意味があり、季節が変わる前日のことを指します。

ここでいう季節とは、「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のこと。今年の立春は２月３日。

従って、節分は立春の前日の２月２日ということになります。お家のカレンダーをチェックしてみてください。

保育園に鬼さん来る？

・・・ワクワク、ドキドキ・・・

ちょっとこわいけれど、来たらみんなで退治しようと思います。「豆まき」のうたをうたったり、お面や三方づくりをして２日を待ちたいと思います。

今年は、“鬼滅の刃ブーム”でいつもと違ったお面も登場しそうで楽しみです。

お家でも家族の健康・幸せを願って豆まきをしてくださいね。





恵方巻き



「恵方」とは、干支で定められたその年のよい方角のことです。

節分の日には、恵方巻きという太巻きずしを①目を閉じて ②願いごとをしながら ③恵方を向いて ④無言で食べるといい一年がすごせるそうです。

今年の恵方は“南南東”です。

切らずに食べるのは、縁を切らないという意味があるそうです。ご家族そろって南南東を向いて太巻きずしを食べるのもなかなかいいものですね。



園の給食にも節分の食材が並びます。

みんなで確認しながらおいしく

“いただきまーす！”

２月うまれのおともだち

ひの　えみるちゃん（平成27年2月14日）

ひの　かなるくん（平成28年2月19日）

ながの　るかちゃん（平成29年2月20日）

おたんじょうび　おめでとう



風邪に気をつけよう！

冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすい季節です。

風邪はいろいろな病気の中で、私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」ともいわれています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を１日３回＋おやつでしっかり摂り、適度な運動と充分な睡眠を心がけることが大切です。

免疫力や抵抗力をアップさせ風邪に負けない体をつくりましょう。



適度な水分補給を！

冬は夏に比べてのどが乾きにくいですが、空気が乾燥している上、暖房によってさらに乾燥したり、汗をかいたりするので、意識的な水分補給が必要です。

食事にもスープやみそ汁を添えると消化吸収もスムーズになり、野菜を使ったものなら栄養価もアップします。また、体や粘膜の乾燥を防ぐことでウイルス予防にもなります。

お知らせ

今後の行事については、新型コロナウイルス感染症の様子を見ながらになりますが、

卒園式･･･3月27日(土)

入園式、進級式･･･4月1日(木)

の予定です。

食育だより

〈 おいしく感じる理由 〉

おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。このうち「うま味」は昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをきかせることで塩や砂糖などによる味つけを薄めにすることができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に。二番だしはみそ汁や煮物に使うといいそうです。腕をふるっておいしいお料理を作ってみてください。

〈 根菜で体を温めよう 〉

寒さをしのぎながら土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類（れんこん、にんじん、ごぼう、大根など）は、ミネラルが豊富で体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかり洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでいいですね。

〈 野菜を食べやすくする工夫 〉

子どもの食の悩みで多いのが、野菜をあまり食べてくれないということです。野菜の香りが苦手な場合は、塩でもむ、下ゆでするなど調理方法によって緩和される場合もあるので、ひと手間加えてみてください。

また、花や星など子どもが喜ぶ形にして目先を変えたり、カレー粉やドレッシングで味つけに工夫するのもおすすめです！

〈 のどにつまらないよう注意！ 〉

かむ力が不十分な乳幼児期は、食べ物の大きさや固さに注意が必要です。餅や白玉、こんにゃくゼリーなど弾力のあるもの、豆類、キャンディーチーズ、ミニトマトなど溶けにくいものは、のどに詰まりやすいです。　ロどけのよい食材を代用したり、のどに詰まりにくい切り方にしたり工夫をしましょう。

〈 ばっかり食べしていませんか？ 〉

ごはんだけ、おかずだけ、１品だけ食べて食べ終わったら次のお皿に手をつけるといった「ばっかり食べ」をしていませんか。ごはん、おかず、汁物をかわるがわる食べたほうが、バランスよく食事ができ、味わいも豊かになります。ごはんをおかずで味つけしながら食べていく「口中調味」の食べ方を身につけていきましょう。

