



# おたより

はいねす nursery school

2019年

2月号

NO.11

立春の頃は寒さも厳しいですが、寒気の中にも梅のつぼみや沈丁花の香りなどから、少しずつ春の気配を感じられるようになります。

暖かい日は“春のきざし”を探しに出かけてみようと思います。

1月は、お正月のあそびを存分に楽しんだ子どもたち。2月は、一人一人をしっかりと見つめ直し、一年のまとめにとり組んでいきたいと思います。

毎日元気に登園できるよう、健康チェックをよろしくお願ひします。



節分には、季節の変わり目という意味があります。

年に4回ありますが、今では立春の前を指す場合が多いようです。

節分の日には、豆まきをしたり、年の数より一つ多く豆を食べたりします。豆には「魔を滅す」の意味があるそうです。

今年は3日が日曜日になるので、園では1日(金)に自分で作ったお面をつけて三方を持って、豆まきをしたいと思います。

今年もオニさん、登場するのかな？子どもたちの反応が楽しみです。

お家でも家族の健康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。

節分には、恵方巻きという太巻きずしを“目を閉じて”“願い事をしながら”“恵方を向いて”“無言で”食べるといい一年がすごせるそうです。今年の恵方は東北東です。

切らすに吃るのは、縁を切らないという意味があるそうです。家族揃って東北東を向いて太巻きずしを吃るのもなかなかいいものですね。



## 大豆を食べましょう

大豆を使った食材には、納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、豆乳、厚揚げ、油揚げ、きな粉などがあります。

大豆を青いうちに収穫したのが枝豆で、発芽させるとモヤシになります。

大豆には肉と同じくらい良質なタンパク質が含まれ「畑の肉」と呼ばれています。

大豆パワーをしっかり取りこんで、元気にすごせるようにしましょう。



2月生まれのおともだち

つくだ ちあきくん  
(平成29年2月1日)

たむら ひなちゃん  
(平成29年2月12日)



## 青魚ってスゴイ！

国の調査では、国民の魚の摂取量が年々減っているそうです。

イワシやアジ、サバなどの青魚には、EPA、DHAが豊富に含まれていて、栄養も抜群。

子どもに不足しがちな鉄分が豊富で、生活習慣病の予防にもなります。

“今日、何にしようかな？”と悩んだ日は、青魚を積極的に摂るよう心掛けましょう。

## 冬場の下痢に注意！

子どもの腸は発達途上の段階にあり、特に冬場は下痢を起こしやすくなります。

下痢が続いていることが多いよう、こまめに洗ったり、脱水症状を予防するための水分補給を忘れないようにしましょう。

※酸っぱい匂いのする白っぽい便は、流行性嘔吐下痢症の可能性があります。

早めに受診をするようにしてください。

## 〈冬も外であそぼう〉

まだまだ冷え込む季節。外に出ると力ぜをひきそうと思いがちですが、実はその反対なんです。

冬も外気にふれて体を動かすことで、寒さに適応できる健康な体がつくられます。

小さい子は気分転換になる軽い運動で十分です。日曜日などお家にいる時も、ちょっと外の空気を吸ってみるのもいいですね。



## 〈バレンタインデー〉

2月14日はバレンタインデーです。

普段よりチョコレートをたくさん食べそうですね。

チョコレートは虫歯や太る原因というイメージがありますが、体にいい面もあります。

チョコレートの香りは集中力や記憶力を高め、カカオ成分は虫歯菌を殺す力があります。また、食物繊維が豊富で便秘予防にもつながるそうです。でも、くれぐれも食べすぎには要注意ですね。



平成30年度 卒園式

・・・3月30日(土)

の予定です。

平成31年度 入園式、進級式 ・・・4月1日(月)

詳しくは後日お知らせします



## お知らせ