

# あたより

はびね nursery school

2023年  
2月号  
NO.11

立春を迎えると、寒さも折り返し。春の息吹が待ち遠しい季節になりました。

早咲きのウメがほのかに香りを漂わせ、春を呼び込んでいるようです。

1月は、お正月あそびなどで盛り上がり、室内で過ごす日が多かったのですが、今月は、外気に触れ、体を動かして寒さに適応できる健康な体をつくりたいと思います。

園から帰ったら、“寒くてもいっぱいあそんできたね”と顔や手、体をしっかりと手で、心のケアをしてあげてください。

## 《 食育 》

### 青魚ってすごい!



国の調査では、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、不飽和脂肪酸(EPA・DHA)が豊富に含まれていて、栄養も抜群。子どもにとって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。積極的に摂るよう、心掛けたいですね。

### レンコン

「おべんとうばこのうた」にも登場する馴染みのある野菜。切り口の楽しさも人気の1つです。

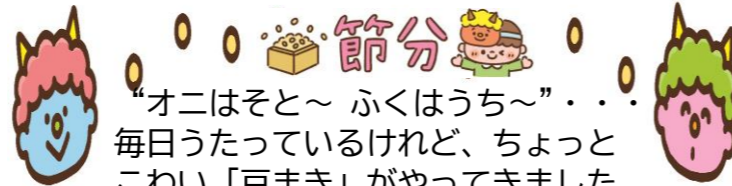
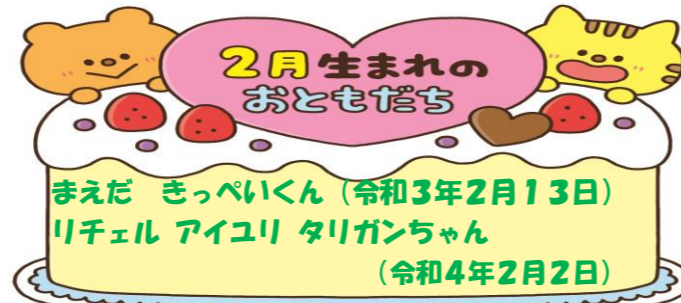
調理方法によって、様々な食感も味わえますね。

### かんたんクッキング レンコンのステーキ

1. 皮がきれいなら、丸ごと1センチの輪切りにし、フライパンで多めの油で両面を焼く。
  2. しょう油、みりんを絡める。
  3. かつおぶし、青ねぎ、のりなどをかけて出来上がり。
- 食卓に1品プラスしてみてください。

## 「 建国記念の日 」

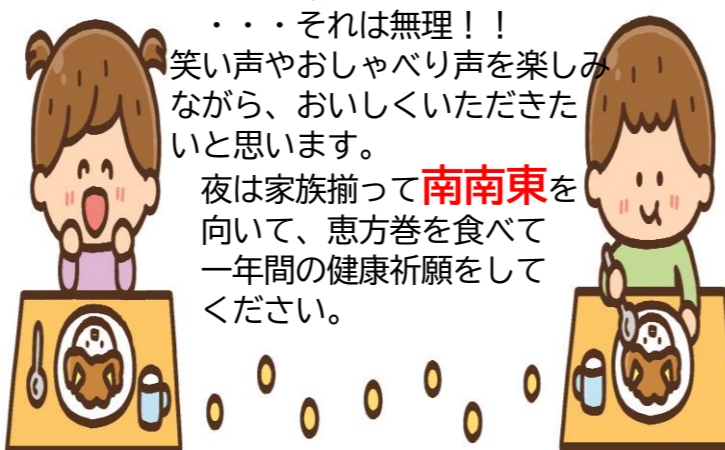
2月11日は「建国記念の日」です。『建国をしのび、国を愛する心を養う』という趣旨で制定されました。私たちが住んでいる国を改めて見つめ直し、良い所を子どもたちに引き継いでいきたいものですね。これを機に、日本の歴史を調べたり、聞いたりしてみるのもいい事ではないでしょうか。



お面や三方も出来上がりました。元気に豆をまいて、福を呼び込みたいと思います。

豆には「摩を滅す」の意味があるそうです。たくさんまいて、コロナやインフルエンザを追い払いたいと思います。

また、この日の給食は恵方巻にちなんで、細巻きといわしのかばやきです。しゃべらずに願い事をしながら食べる...



### 今後の行事について

卒園式...3月25日(土)  
令和5年度入園式...4月1日(土)  
11:00~の予定です。

コロナウイルス感染症の状況をみながら実施いたします。詳しくは、決まり次第お知らせします。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

## 保健

### 〈 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。下痢が続くと、脱水症状を起こします。しっかりと水分補給をし、あわせて、お尻の荒れに気をつけてあげてください。酸っぱい匂いがしたり、白っぽい便は、流行性嘔吐下痢症の可能性もあります。園で気になる症状がみられた場合は、連絡をさせていただきます。早目に受診をし、感染予防のご協力をよろしくお願いします。

### 〈 せきの悪化に注意 〉

夜にせき込んで何度も起きる、せきをしていてゼーゼーと音がするなどの症状がある場合、気管支炎や肺炎など、風邪よりも症状が進んでいる可能性があります。そんな時は、胸の音をきく必要があるため、耳鼻咽喉科ではなく、**小児科**を早く受診するようにしてください。



### 〈 解熱剤は効果的に! 〉

子どもが高熱を出すと心配ですね。発熱は、体がウイルスなどの病原体と闘っているサイン。熱が高いからといって解熱剤を何度も使うと、かえって病気を長引かせてしまいます。熱が38.5℃以上ある、ぐずって眠れない、ぐったりしているなどの症状がみられたら使用するようにしましょう。



### お正月あそび楽しみました

カルタやトランプ、すごろくは一人ではあそべません。

読み手が読み終わってから絵札を取る、お手つきをしたら1回やすむ、順番を守らないと友だちに迷惑がかかったり、あそびが続かない...など約束を守って、勝って喜んだり、負けて泣き出すほどくやしがりながら、人との関わりを学んでいき、年齢毎の成長した姿を見せてくれました。

お家でも是非、真剣勝負でやってあげてください。

手加減なしでやっても子どもは、しっかりぶつかってくると思いますよ。

