

# 3月の園だより



今月の予定

平成 29年 3月 1日

さかえ保育園

1日(水)	体操教室 ラップおにぎり作り(幼児)
2日(木)	英語教室
3日(金)	ひな祭り
4日(土)	
5日(日)	
6日(月)	おやつ作り(ゆい)
7日(火)	英語教室 スタッフえんどうの筋取り (たんぼぼ) 季節の食材紹介(幼児)
8日(水)	体操教室 季節の食材紹介(乳児) ラップおにぎり作り(幼児)
9日(木)	ポニー教室
10日(金)	卒園式練習 おやつ作り(ゆい)
11日(土)	
12日(日)	
13日(月)	お別れ遠足(幼児)
14日(火)	誕生会 食事バランスガイド(ゆい)
15日(水)	体操教室 スタッフえんどうの筋取り(ゆい)
16日(木)	卒園式練習 乳児健診 お花見団子作り(幼児)
17日(金)	
18日(土)	卒園式
19日(日)	
20日(月)	
21日(火)	スタッフえんどうの筋取り (すみれ・れんげ)
22日(水)	体操教室 春のお彼岸の話(幼児)
23日(木)	
24日(金)	包丁練習(れんげ)
25日(土)	
26日(日)	
27日(月)	白衣の着脱練習、包丁の使い方 (すみれ)
28日(火)	季節の食材紹介(乳児)
29日(水)	体操教室
30日(木)	玉葱の皮むき(つくし)
31日(金)	

雨水末候 第六候 草木萌動(ソウモクモエイヌル) 草木が新しい芽を吹き始める頃という意味です。いよいよ暦で春ですね。子ども達は一年の表現活動の集大成である発表会を終えて、ほっとしていることと思います。また、保護者の皆様も我が子の舞台に立つ姿を焼き付けていただけたことと思います。春という時期は終わりとはじまりが入り混じる不思議な季節です。温かくなり気持ちも朗らかになる季節なのに大きな節目を待ち寂しくなる気持ちも芽生えます。草木萌動とは自然の摂理だけではなく、人間の生活や感情の中にも表現されることがあるのです。「萌」とは物事が起ころうとする気配、兆候のことを言います。寂しい気持ちになること、新しい場所への期待、はじまりの期待。子ども達にもいろいろな気持ちが入り混じりながら何かが起きる気配を感じ取る季節になってきたのですね。もうじき卒園式です。

— 園長 —



## 《春野菜について》

春の野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や害虫などから身を守るための成分がじっくりとため込まれるため、春野菜は栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるといわれています。冬の間は他の季節に比べると運動量や汗をかく頻度が落ちてしまいます。その為、老廃物が溜まり新陳代謝も落ちやすくなります。そんな状態で春先を迎えると、

・たくさん寝ても眠い ・肌荒れが酷くなる ・アレルギーが酷くなる

といった症状が出やすくなります。

春野菜を積極的に料理に取り入れ、冬の間をリセットして気持ちよく春を過ごしましょう!

## 主な春野菜

### ☆新キャベツ

葉が柔らかく瑞々しいため、生で使用するのに最適です。胃腸を丈夫にしてくれる成分が多く含まれています。

### ☆新玉葱

4月10日が旬です。春の玉葱は辛みが少なく柔らかいので、生食にすると栄養分も効率良く摂ることができます。血液をサラサラにしてくれる働きや、新陳代謝を活発にして疲労回復にも働きます。

### ☆アスパラガス

利尿作用を促し、腎臓の機能回復に有効です。また、肝機能も強めるので二日酔いやストレスの多い方にもおすすめです。動脈硬化や高血圧予防にも効果的です。

### ☆空豆

4、5月が旬です。たんぱく質やでんぷんが主成分ですが、食物繊維もとることができます。また、利尿効果もあり、むくみの解消に役立ちます。

### ☆グリーンピース、筍

レステロ 食物繊維が豊富で、便秘解消や大腸がんの予防、コールの吸収を妨げ体外へ排出する働きがあります。また、筍にはカリウムが含まれ、高血圧や動脈硬化も予防します。

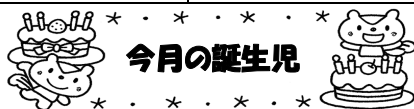


1年を振り返ってみましょう! 下のチェックリストに合わせてできたものに○をつけます。

- 睡眠時間は十分にとれ、早寝早起きできた
- 元気に身体を動かした
- 予防接種を受けた 外から帰ったら石鹸で手洗い・うがいした
- 爪はいつも切っている
- 毎日朝食を食べた
- 好き嫌いをなく何でも食べた
- おやつは身体に良いものを時間を決めて食べた
- 歯磨きはきちんとした・虫歯はきちんと治した
- 大きな病気・怪我はなかった
- 眼・鼻・口に異常はない
- 毎日うんちが出ている
- 衣服や靴が身体に合っている

○はいくつありましたか?

- ・○が11個以上:とても健康に過ごせました。
- ・○が7~10個:健康に過ごせました。この調子でいきましょう。
- ・○が3~6個:まあまあ健康に過ごせました。でも油断はしないように。
- ・○が1~2個:もう少し健康について考えましょう。



今月の誕生児