



2月の園だより



今月の予定

平成 30年 2月 1日

さかえ保育園

1日(木)	包丁練習(れんげ)
2日(金)	節分・豆まき 恵方巻作り(幼児)
3日(土)	
4日(日)	
5日(月)	南瓜の種取り(つくし)
6日(火)	箸練習(れんげ)
7日(水)	体操教室
8日(木)	食材紹介(乳・幼児)
9日(金)	包丁練習(ゆり)
10日(土)	
11日(日)	(祝)建国記念の日
12日(月)	振替休日
13日(火)	発表会全体練習
14日(水)	体操教室
15日(木)	乳児健診 玉ねぎの皮むき(すみれ)
16日(金)	
17日(土)	発表会
18日(日)	
19日(月)	学研ココファン交流 大根おろし作り(れんげ)
20日(火)	誕生会
21日(水)	スキー教室(ゆり)
22日(木)	スキー教室(ゆり) 季節の食材紹介(乳児)
23日(金)	スキー教室(ゆり) 包丁練習(れんげ)
24日(土)	
25日(日)	
26日(月)	
27日(火)	水元保育園交流(ゆり)
28日(水)	体操教室 クッキー型抜き(たんぽぽ)

怒濤のごとく1ヶ月が過ぎ、もう2月。如月。俳句の世界では春を連想させる季語が多く使われる季節ですが、別名「衣更月」衣をさらに着ないと寒さが凄げない月と言われています。昨年末から年を越しても勢力の落ちないインフルエンザの猛威で、国内罹患数が280万人を超える事態になっています。保育園の子ども達も幾人かずつA型B型入り乱れてかかっているようです。確かに予防接種をしてもかかってしまうようですが、その病状は未接種の児童に比べ軽症ですむらしいですね。家庭によっては「どうせかかるんだから予防接種なんか無駄」とおっしゃる保護者の方もいますが、他のお子さんに感染させない、我が子を苦しめないと言った事につながります。特に予防接種が何らかな健康に影響を及ぼさないのであれば予防の一環として考えるべきでしょうね。着るものを一枚増やすぐらいでは凄げないほど寒い日が続いてます。健康に留意されますように。

2月の行事の皮切りは節分の豆まきがあります。二四節の中で最もポピュラーな節となりますが、保育園でもご家庭でも季節の節目を大切に元気な過ごしたいものです。17日は各クラスの発表会が行われます。表現活動の集大成として、ご家族の皆さんに子ども達が披露します。大きな拍手を送ってあげますようお願いいたします。

一園長一



給食より

おやつについて

〈なぜ子どもにおやつが必要なのか?〉

→子どもの胃袋は小さく、消化吸収能力も発達途中の為、3度の食事だけでは必要な栄養が摂れません。おやつはこうした栄養を補います。また、遊び疲れた体に休息を与える大切なものであり、生活リズムを整え、味覚を育てます。

〈上手なとり方〉

→おやつはとり方を間違えると大変です。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。どんなものを、どのように食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

おやつは全てがお菓子であるとは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。1日200kcal以下が目安で、果物、ヨーグルトやチーズを取り入れるのも、おすすめです。大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスを崩さないよう気をつけて、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

〈参考〉

みかん1個(約34kcal)、りんご1/6個(約24kcal)、いちご3個(約15kcal)、バナナ1/2本(約86kcal)、牛乳150cc(100kcal)、キャンディーチーズ1つ(17kcal)、フキヨーグルト80g1個(54kcal)、おにぎり90g(151kcal)。

※〈参考〉を上手く組み合わせて、楽しいおやつの時間にしましょう。

保健より



最近寒い日が続いています。体調の悪い子ども達も多くいますが、今回はお風呂についてです。

〈病気の時の入浴〉

熱がある時は、お風呂を避けて安静にしましょう。熱が下がったら、疲れない程度に汗をさっと流して清潔にしましょう。

- ・熱が無くても、食欲が無く元気がないときや、下痢や嘔吐で活気がないときもお風呂に入らないようにしましょう。

- ・顔色が良く、食欲や元気もある場合は、咳や鼻水が少しくらいあってもお風呂に入っても大丈夫です。

〈お風呂と新陳代謝〉

咳や鼻水が出るからと何日もお風呂に入らないのは良くありません。入浴には新陳代謝を良くし、寝つきを良くする効果があります。体調を見てなるべくお風呂に入りましょう。

☆今月の誕生児☆

