



# きしほいくえんだより

南岸低気圧の影響で4年ぶりの大雪。子ども達は真っ白になった園庭を見て大喜びでした。先生お外で遊ぶ?」「雪だるま作ろう!」と雪遊びを楽しみました。生活に支障をきたす大雪は私たち大人には迷惑な物でしたが、子ども達にとってはあまり体験できない素敵な物だったようです。

今年度も残り2ヶ月です。年度の締めくくりに向かい時間があつという間に過ぎていきますが、ゆったりと子ども達と過ごせる時間を大切にしていきたいと思ひます。



## 2月・3月の行事予定

- 2月 6日(火) 観劇
- 15日(木) 年中児和太鼓
- 22日(木) "
- 28日(水) ECC

- 3月 1日(木) 年中児和太鼓
- 6日(火) 2・3月誕生会
- 7日(水) 園服販売 お忘れなく!
- 14日(水) 年長児お別れ遠足
- 24日(土) 卒園式
- 27日(火) 修了式
- 28日(水) ECC



## 今月のおすすめ絵本

「堅雪かんこ、しみ雪しんこ」  
雪が凍った夜、四郎とかん子が歌いながら歩いていくと、子狐の紺三郎が出てきて歌に入ってきます。二人は紺三郎と友達になり狐小学校の幻燈会に招待されました。月のきれいな晩、いよいよ幻燈会が始まります・・・。

作者：宮沢賢治  
絵：堀内誠一  
出版社：福音館



## 2月・3月の体操教室

- 2月 5日(月) ひつじ・きりん・ぞう
- 19日(月) しか・らいおん・くじら
- 3月 5日(月) 年少児・年中児・年長児



## 給食室改修工事のお知らせ

2月10日(土)から25日(日)まで標記の通り工事を行います。この期間は原則として「多摩給食センター」より給食を提供いたします。ご了承ください。



## ♪今月のうた♪

### ゆきのペンキ屋さん

ゆきのペンキやさんは おそらから ちらちら  
おやねも かきねも ごもんもみんな  
まっしろく まっしろく そめにくる





# 子どものすこやかサポート

鼻水は健康のバロメーターです。鼻水の色や様子を確認して、お子様の体調を知る手掛かりにしてください。

## <透明な鼻水>



多くは風邪の初期症状かアレルギー性鼻炎です。鼻の粘膜に風邪のウイルスやアレルギーが付着すると、排除しようとするために鼻水が出てきます。熱や倦怠感を伴えば風邪。アレルギー性鼻炎の場合はくしゃみやかゆみを伴う事が多く熱はほとんど出ません。

## <黄色い鼻水>

細菌やウイルスが体内に侵入した際、死滅した白血球や免疫細胞が鼻水に含まれる事があります。その場合鼻水は黄色くなります。

## <緑色の鼻水>

副鼻腔炎の可能性がります。

☆鼻水をすすると細菌やウイルスが耳の中に入り込み、中耳炎になる可能性があります。



風邪の引き始めは安静にし、良くならない場合は早めに受診しましょう。

# おきゅうしょく ぱくぱく すくすくのおてつだい

## 子どもを育てるカルシウム

子どもの成長に欠かせないカルシウム。牛乳や魚を摂るなど、気を付けているかと思いますが、十分体に吸収されていないことが多いようです。カルシウムの吸収率が低いことも一因です。カルシウムの多い食材に、マグネシウムやビタミンDを合わせると吸収率がアップします。



カルシウムを多く含む食品  
乳製品 小魚 緑黄色野菜 大豆製品

マグネシウムを多く含む食品  
のり ひじき わかめ ナッツ類 ごま 大豆製品 玄米

+

ビタミンDを多く含む食品  
きのこ類 卵 きくらげ 鮭 いわし かつおなどの魚介類



## カルシウムUPレシピ

## 高野豆腐のから揚げ



材料(4人分) 高野豆腐2枚 白いりごま大さじ2

漬けだれ: おろし生姜3g おろしにんにく3g 麵つゆ大さじ2 水1/2カップ

- 作り方
- ①高野豆腐を水で戻し一口大に切る。水気を軽く絞り、漬けだれに漬ける。
  - ②薄力粉と白ごまを混ぜたものを①にまぶし、170℃の油でからりとすまで揚げる。