



きしほいくえんだより



暦の上では春を迎えようとしていますが、寒さは一段と厳しくなってきましたね。思わずポケットに手を入れたくなったり、肩がすくんだりしてしまいます。しかし、子どもは朝から「せんせい、すもつくぬいでいい？」と寒さなど気にせず遊んでいます。この時期は氷、霜、雪など、冬ならではの自然物で遊ぶとお子さんにとって新しい発見があったり五感で楽しめたりすると思います。

子どもの望ましい姿

- ・生活に必要な習慣や態度を身に付ける。
- ・手洗い、うがいの励行。
- ・早寝、早起きを心掛ける。



お知らせ

週末上履きの持ち帰り忘れが多くなっています。衛生面を考慮し洗って持ってきてください。



2月3月 体操教室

- 2月 6日（月） ひつじ・きりん・ぞう
 13日（月） しか・らいおん・くじら
- 3月 6日（月） ひつじ・きりん・ぞう
 13日（月） しか・らいおん・くじら

2月3月 行事予定

- 2月 3日（金） 表現発表会
 24日（金） 卒園記念写真撮影
- 3月 7日（火） 2・3月誕生会
 8日（水） 園服販売
 15日（水） 年長思い出遠足
 25日（土） 卒園式
 27日（月） 修了式



おすすめ絵本



「いもうとのにゆういん」

作：筒井 頼子
 絵：林 明子

けんかするけど仲の良い姉妹。妹が突然入院することになってしまいました。そこで、姉がとった行動は…。心の動きを丁寧に描いた物語です。きっと姉妹の気持ちに感情移入できると思いますよ。



今月の歌 「ゆきのぺんきやさん」

ゆきのぺんきやさんは 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

風邪、インフルエンザの流行期になりました。引き続き、手洗い、うがい、規則正しい生活など、予防に努めて元気に過ごしましょう。また、この時期になると飛んでくるのがスギ花粉。子どもの「花粉症」が増えています。

<風邪と花粉症の見分け方>

- ・熱があるかどうか
- ・目のかゆみや充血があるか



<子どもの花粉症の症状>

- ・鼻づまり（子どもの鼻は小さく詰まりやすい）
- ・口を開けている（鼻づまりのため）
- ・少し粘り気のある鼻水
- ・鼻をピクピク・口をモグモグと動かす（鼻がムズムズするため）

早めの治療が、症状の改善に直結します。目や鼻がかゆい・鼻づまりなどの本格的な症状が出てしまう前の通院をお勧めします。風邪と花粉症の見極めは難しいですが、周りの大人がよく観察し早めに対処してあげることが大切です。



おきゅうしょく ばくばく すくすくの おてつだい

2月3日は節分。今回は、豆まきに使われる大豆のお話です。

～畑のお肉・大豆～

生命維持に欠かせない良質のたんぱく質を含み、成長期の子ども達が積極的に取り入れたいカルシウム、鉄、ビタミンなどたくさんの栄養を含んでいます。日々の献立に上手に取り入れたいですね！



大豆は一晩水に浸けてから数時間煮るなど下準備にひと手間かかりますが、真空パックや缶詰の水煮が売られていて、手軽に調理ができるようになっています。

また、近頃では水で戻して肉のように使えるソイミートという食材もあり、簡単で美味しく大豆の栄養が摂れる商品もあります。



おすすめレシピ ☆ポークビーンズ☆

材料（4人分）

豚肉150g 玉葱1個 じゃが芋1個 人参1/2本
大豆の水煮100g いんげん1本 固形コンソメ1個
カットトマト缶 1缶 ケチャップ60g オリーブ油大1
砂糖大1 塩一つまみ

いんげんやピーマンを加えても
おいしくなります！！

作り方

- ①肉は一口大、野菜は大豆の大きさに揃えて切る。
- ②オリーブ油で肉、野菜をよく炒める。
- ③大豆の水煮と塩以外全ていれてしばらく煮る。
- ④塩で味を整えて出来上がり。

子ども達がよく食べるメニューです！

