

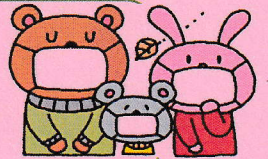
立春を迎え、暦の上ではもう春です。寒い日がまだ続きますが、時折、暖かい陽射しが室内に届き、換気で窓を少し開けていてもぽかぽかな日もあります。そろそろ花粉症のはじまりの時季でもあり、コロナ対策のほかに花粉症対策も必要になりますね。子どもでも花粉症が心配なので、空気清浄機を使用するなど、出来る限りの対策を行っています。

たけのこ保育園の子どもたちは、みんなお話が上手になり遊びの幅が広がって、子ども同士のかかわりに成長を感じます。保育士にする話の内容や連絡帳にあるお家でのエピソードなどを聞いたり知ったりするたびに感心させられます。今月新しいお友達が入園します。どのようなお兄さん、お姉さんの顔を見せてくれるのか、楽しみです！



《 2月の保育目標 》

- 一人ひとりの体調に留意し、寒い時期を健康に過ごせるようにする。



《2月の予定》

- 1日(月) 誕生会  
節分の会
- 5日(金) 身体測定
- 12日(金) 不審者対策訓練
- 17日(水) 避難訓練

お知らせとお願い

12日は不審者対策訓練を行います。前回8月に行なった訓練は保育室への不審者侵入想定でしたが、今回は、戸外を散歩中に不審者に遭遇するという想定で行います。いつ、どこで、どんなことがあるのかわかりません。そんな中でも、私たちは大切なお子さまを守るために様々な想定をして、訓練を行い、非常時に備えています。

発酵食品のすすめ



健康の秘訣にはいろいろありますが、その1つに、腸内環境を整えることがあります。それにぴったりなのが、納豆やみそ、ヨーグルト、ナチュラルチーズなどの発酵食品です。

発酵食品には、腸内環境を整えてくれる善玉菌が多く含まれ、善玉菌には免疫細胞を活性化する働きがあります。豆腐サラダに納豆を、クリームシチューに少量のヨーグルトを加えたりするなど、毎日の料理にひと工夫してみましよう！

発酵食品を使うと、お料理のおいしさもアップしますね。組み合わせを考えながら楽しく料理し、腸内環境を上手に整え、元気に過ごしましょう。