

2月 ひまわりだより

今月の目標

- ・寒さに負けず、体を動かし元気に過ごす。
- ・身の回りのことを自分でしようとする気持ちを持つ。

月	火	水	木	金
				1 豆まき
4 集会 園庭遊び	5 公園遊び (水筒)	6 体育あそび	7 避難訓練 制作	8 お散歩 (水筒)
11 建国記念日	12 コーナー遊び	13 体育あそび	14 園庭遊び	15 お散歩 お弁当会
18 集会 お散歩	19 制作	20 体育あそび (発育測定)	21 園外保育 (水筒)	22 お誕生会
25 集会 園庭遊び	26 体育あそび	27 体育あそび	28 お散歩	



沖縄でも朝晩に寒さを感じ、やっと冬らしくなってきましたね！子ども達も「さむ～いっ！」と言いつつもこの寒さを楽しんでいるようにも感じられます。冬の感染症がまだまだ流行る時期なので、戸外から戻ってきたら手洗い・うがいをしっかりと行い、食事・睡眠を十分にとることで体力をつけ、病気に負けない身体作りしていきたいと思ひます。



食べごよみ 節分の豆

節分とは、「季節を分ける」ことを意味し、江戸時代以降は、特に立春(毎年2月4日頃)の前日だけ示すようになったといわれています。炒った豆を年神様に供え、その豆を「おには外、福は内」と呼び立てながらまきます。昔から穀物や果物には、「邪気をはらう霊力」があると考えられ、豆をまくことで邪鬼をはらい、福を呼び込むと考えられています。まかれた豆を自分の年齢の数だけ食べ、1年の無病息災を願う風習もあります。日本の伝承行事を子ども達にも伝え、大切にしていきたいですね。



お知らせ

- ・21日は園外保育を予定しています。水筒を忘れずにもたせてください。
- ・月初めには新しい歯ブラシを持たせてください。

おなかのすくとかがでない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？すぐにおなかのすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。

寒いとトレが近い

冬になると汗をかく量が減りますが、体内の余分な水分を出すため、おしっこ回数が増えます。また、寒くなるとぼうこうの筋肉が縮みやすくなることも原因のひとつです。出かけるときは、トイレの場所を確認しておき、子ども達が安心して過ごせるようにしましょう。



安良波公園

もちつき



室内遊び

ムーチー作り

冬野菜をしっかりと食べよう

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなっています。粘膜には、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアとしての役割があり、粘膜を修復するにはタンパク質のほか、ビタミン類を積極的に捕うことが大切です。冬野菜には、これらのビタミンがたくさん含まれていますので、食事に取り入れてしっかりと摂取し、風邪に負けない体作りをしましょう。また、温かいものを食べることで、体がしんまで温まります。寒い冬の日の夕食には、野菜たっぷりのスープやシチューはいかががでしょうか。心も体もぽかぽかになりますよ。

