



すぎの子だより2月号

573号 令和7年2月3日(月)発行

今月の行事予定

- ・3日(月)まめまき会 AM10:00~  2月生れのおともだち 
- ・6日(木)昔遊び ④ AM10:30~AM11:30
- ・8日(土)保育士研修会
- ・21日(金)英語であそぼう AM10:00~
卒園児記念撮影 PM2:00~
- ・25日(火)避難訓練 時間不定
- ・26日(水)お誕生会 各クラスにて
- ・27日(木)陶芸教室 AM10:00~

- ・ひなちゃん(3さい)
- ・れあちゃん(3さい)
- ・ななかちゃん(6さい)
- ・かずとくん(6さい)

給食だより

[風邪をひいてしまったら]

熱を出すのは、免疫機能を活性化させるためで、体が病気と戦っている証です。しかし熱を発生させ、体温を上げるにはその分エネルギーを必要とします。悪化させず、早めに治すには、エネルギー源となる、ご飯や麺等の糖質と、その代謝に必要なビタミン類やたんぱく質等少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛ける事が大切です。また、風邪の時は、水分を積極的に摂り、体の消化吸収力が低下するため、おかゆやうどんなどが、おすすめです。



[風邪の時におすすめ食材]

- ・ほうれんそう~ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。
- ・鶏ささみ~低脂質で、胃腸に優しく消化吸収が低下している時におすすめです。
- ・生姜~ショウガオールという成分が体を温めるとされ、血行促進にいいとされています。

募集記事~侑弦くんのお母さんより



2023年12月からお世話になっております。2歳になったばかりの頃に入園し、約1年が過ぎました。初めの数か月は泣いてばかりでずいぶん心配しましたが、先生方の温かいご尽力のおかげで、今では笑顔で登園してお友達との保育園生活を楽しんでいるようです。たくさんの人と関わる中で言葉もどんどん覚え、1年前はまだ話せなかった侑弦が今では大人顔負けの言い回しをしたりして、成長の速度に驚かされるばかりです。ついこの間歩き始めたと思ったら、最近では走ったり跳んだり助走をつけてお布団にダイブしたり、、、今後どんどん活発に(やんちゃに?)なっていくと思いますが、先生方、お友達みんな、仲良くしてくれると嬉しいです。

