



【2月の行事予定】

- 1日(金) 豆まき
- 7日(木) お遊戯会予行
- 16日(土) お遊戯会
- 21日(木) 0.1.2歳児クラス 2月生まれ誕生会
3.4.5歳児クラス 2.3月生まれ誕生会
- 22日(金) 避難訓練
うみ組味噌作り

【3月の主な行事予定】

- 1日(金) お雛祭り会
- 7日(木) お別れ会
- 8日(金) 総合避難訓練
0.1.2歳児クラス 3月生まれ誕生日会
- 15日(金)～16日(土) つき組お泊り保育
- 23日(土) 卒園・進級式

HAPPY BIRTHDAY

2月生まれのお友達

おたんじょうび
おめでとう



Happy Birthday



【お知らせとお願い事項】

●箱ティッシュと雑巾提出についてのお礼

先日は箱ティッシュ、雑巾の提出ありがとうございました。
大切に使用させていただきます。

●ひかり組・ほし組の保護者の方へ 『おしりふきの回収について』

今までお持ちいただいたものの残りがありますので、2月3月分の回収は無しとなります。

●うみ組保護者の方へ

毎年恒例の味噌作りを行ないます。22日(金)を予定しておりますので、2/4(月)～2/9(金)迄にエプロン、三角巾、マスクをお持ちください。子ども達は今から「味噌って何からできてるんだろう～!」「つき組になった時出来てるかな?」と色々な期待を持ち当日を楽しみにしています。

●つき組保護者の方へ

1日に恵方巻のクッキングを予定しておりましたが、インフルエンザ・急性胃腸炎等が流行している為中止とさせていただきます。

●はな組の保護者のkタへ

進級に向けて、朝の登園方法を変更したいと思います。現在はお部屋まで保護者の方に送りに来ていただいておりますが、2月19日(月)より、1階玄関にて別れ、自分でカバンを持ってお部屋へ上がる様にしていきます。玄関へは8時30分と8時50分の2回担任がお迎えに行き受け入れを行ないます。つきましては保護者の皆様上記の時間に合わせ登園をお願い致します。上記の時間外の登園については今まで通り保育室まで送り届けて頂きますようよろしくごお願い致します。朝の時間外保育をご利用の方は…お子様を保育室まで送り届けた後、荷物(リュック)については下駄箱の上へ並べて置いてください。お部屋に持って行く必要はありません。

感染症・インフルエンザ等が流行しています。

掲示板でもお知らせしておりますが、近隣の保育園でインフルエンザ等が流行りはじめ小学校では学級閉鎖される学年が出るなど四街道市内でも感染症等の拡大が心配されております。保育園でも感染拡大を防ぐため、下記をよく読み対応をお願いいたします。

1. 掲示板で感染症が出ていないか、現在はやっているものは無いかを毎日確認してください。
2. 子どもが熱、下痢、嘔吐などの症状がでたら、病院を受診し、保育園へ通っている事、現在保育園で流行っているものを医師に伝達して下さい。
3. 万が一治癒証明が必要な病気になった場合には保育園へ病名を伝えて下さい。
4. 万が一家族がインフルエンザになった場合は保育園へお知らせください。
5. 学級閉鎖等があるクラスに在籍しているご兄弟の保育園への入室はできませんのでご了承ください。
6. **玄関前に消毒液がありますので入室の際には手・指を消毒してから入室して下さい。なお、使用の際は取り扱いに十分お気をつけください。**



1月26日(土) 腸活講座! 「腸をきれいにして元気な体づくり」を行ないました!

伊場先生にいただいたレシピの中から 腸のおそうじレシピを紹介します。

< 干し芋旬菜汁 >

| | |
|-------------|--------|
| 材料(大人2.5人分) | |
| 干し芋 | 大1枚くらい |
| 大根 | 5センチ |
| にんじん | 1/4個 |
| ごぼう | 2.5センチ |
| こんにゃく | 1/8個 |
| じゃがいも | 1/2個 |
| みそ | 適量 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| 浄水 | 400cc |

簡単!
栄養満点!

作り方

- ①干し芋とこんにゃくを表紙切りに、大根とにんじんはいちょう切りに、ごぼうはさがき、じゃがいもを一口大に切る。
- ②鍋に油を入れて
ごぼう→にんじん→大根→じゃがいも→こんにゃくの順に炒める。
- ③浄水を入れ、具がやわらかくなったら、みそを入れる。

現代は息をするだけで腸が汚れる社会、食品添加物、残留農薬等、色々な問題がありすべてを取り除いていくのは難しい世の中ですね。現代人の腸は汚れている!! 浄化をするためにはしっかり排出することが大事。人間の体の排泄ルートは、爪…1%、髪…1%、汗…3%、尿…20%、便…75%便で出すのが一番効果的なんです! まずは、自分の便をチェックしましょう。

①色 ②形 ③におい ④浮くか ⑤紙でふいたときにつくか。
ベストな便は、1日2～3回、バナナ状の形、臭くない、ふわふわと浮くものです。ご自分のはどうでしょうか。
良い便を出すために…今日から始められる事として『水』の取り方を変えてみませんか?一言で『水』と言っても摂取の仕方でも効果が変わります。

- ① 水は常温で! → お湯など一回沸騰させてしまうと水の中の酸素がなくなってしまうので常温が良いそうです。
- ② 塩素抜き → 水道水でもいいのですが、塩素を抜くように浄水器などを通した水が良いとのこと。
- ③ 1日に飲む量は体重を30で割った回数! 例えば体重60kgの人は2回! 人によって飲む量が違うので注意して下さいね!