

# ほけん+がより 2月

文責：福田

日中は暖かな日差しもありますが、朝夕は張りつめた冷たい空気や低い気温で乾燥し、子どもたちの肌もカサカサになりがちです。お風呂上りにはしっかり保湿し守ってあげましょう。寒さで背中も丸くなりがちですが、2月4日は立春であり暦の上では春を迎えようとしています。少しでも背中を伸ばして上を見てみると、園庭の木々も新しい葉が芽吹く準備を始めています。登降園の際にお子様と一緒に探されてみてください。

## 保健の日

ではこんなことを学びました

### 手荒い

- 手洗いの順番**
- ① 手のこう
  - ② 指の間
  - ③ 指先・手のひら
  - ④ 手首

感染を予防するためにはしっかり洗うことが大切です。お家でもやってみましょう。



## 効果的なうがいの方法

うがいには「ろうがい」と「喉うがい」の2種類があります。園でも、3・4・5歳児は戶外遊び後や、はみがき後等に行うため、両方を練習しています。

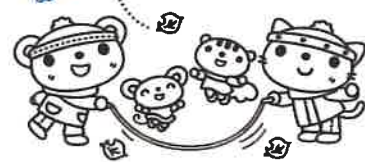
### ※ ろうがい

口に水を含みクチュクチュ  
口の中をきれいにします。

### ※ 喉うがい

ガラガラと音を立てて、「あー」と声を出すのも効果的です。顔をあげ、右左に傾けて行くとよりきれいにゆすげます。

お家では、こぼしても大丈夫なお風呂での練習がおすすめです。



## 【風邪？コロナ？インフルエンザ？アデノウイルス感染症？】

こんな症状がみられました

風邪症状（発熱・咳・のどの痛み・鼻水）、息切れ、下痢、体調不良、倦怠感、鼻やのどの違和感など、園内では様々な感染症が流行しました。

中には、高熱が出て次の日には熱も下がり、登園しようと思っていたが、検査でインフルエンザだったという事例や、熱が出ないコロナの無症状もありました。周りに感染症をうつさないために検査をお願いしたご家庭もあり、ご協力いただきありがとうございました。

# 2月 給食だより



文責：阪口

早いもので、今年もあっという間に1ヶ月が過ぎました。時の流れの早さに少し驚いています。暦の上では立春を迎えています。まだまだ寒い日が続く空気乾燥していて、この季節特有の感染症にも気をつけなければいけない日々が続きます。

栄養のある食品を積極的に摂るなど、しっかりと予防対策をして乗り切りましょうね！！



「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に立春の前日をさします。春は1年の始まりとして特に大切にされたようです。

悪いものや、災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。今年立春が2月4日(日)なので、節分は2月3日(土)になります。

園では、2日(金)が「豆まき会」になりますので、おやつ時に「恵方巻き」を食べます。

★今年の方角・・・  
『東北東やや東』



## 白菜とコーンの豆乳スープ (4人分)

えのみこども園給食  
☆レシピ紹介☆



- 白菜 3枚
- 玉ねぎ 1/2個
- ベーコン 2枚
- クリームコーン 100g
- ホールコーン 40g
- 豆乳 200cc
- コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々



- ①白菜、玉ねぎ、ベーコンを細切りにする。
- ②鍋に油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、白菜を炒める。
- ③クリームコーン、水気を切ったコーン、少量の水も加え混ぜる。
- ④弱火にして豆乳を加え、焦げないように注意しコンソメ、塩・こしょうで調味する。

## おしらせ

16日(金)に、食育活動の一環として、以上児クラスを対象に、子どもたちがわくわくするようなメニューで給食バイキングを行います。楽しみにしていて下さいね。

### ★バイキングメニュー

- ・タンドリーチキン
  - ・牛肉コロッケ
  - ・マカロニサラダ
  - ・もやしのナムル
  - ・コンソメスープ
  - ・みかん
  - ・りんご
- (この中から自分たちで選びます)

