



寒い日が続いていますが、子どもたちの元気な声が保育園を温めてくれているかのように感じます。今日は、節分豆まき会を行いました。鬼の登場に涙が出てしまう子もいましたが、「鬼は外！福は内！」と大きな声で、無事に鬼を追い払うことができました。ぜひ、お家でも豆まきをして、よわむし鬼、泣きむし鬼、イヤイヤ鬼をやっつけましょう!!今年一年、皆様が健康に過ごせますように。今月も、感染症やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしていきたいと思います。

<2月の行事>

- 3日(月) 節分豆まき会
- 13日(木) 避難訓練
- 18日(火) 身体測定
- 26日(水) お楽しみ会



<3月の行事>

- 3日(火) ひなまつり会
- 5日(木) 1歳児懇談会 13:30~
- 6日(金) 2歳児懇談会 13:30~
- 13日(金) 避難訓練
- 17日(火) 身体測定
- 25日(水) お楽しみ会
- 27日(金) 修了式



2月うまれの
おともだち

ちょっと、ひといき...

<ミニ保健だより>

~免疫力アップ!!~

子どもの免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、バランスのとれた食事をするのが大切です。また、“笑う”ことは、免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、つくり笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。家族やいろいろな人と会話を楽しんで、笑って過ごしましょう!!

今回は、保育園で毎日おいしいお給食を作ってください調理師の陽子さんより、朝食のレシピを頂きました。朝ごはんをなかなか食べてくれない…献立が思い浮かばない…そんな時には、この朝食レシピを参考にしてみてもいいでしょうか？



朝食レシピ



～しらすと小松菜の炒り卵～

<材料>

・卵	4個
・しらす	小1パック
・小松菜	1/3束
・とろけるチーズ	1枚
・油	少々
・しょうゆ	小さじ2
・塩こしょう	少々

<こんな組み合わせはいかが？>

主食…ごはん
主菜…しらすと小松菜の炒り卵
副菜…トマトときゅうりのサラダ
汁物…わかめと豆腐の味噌汁

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、3cm位に切った小松菜をさっと炒め、しらすを入れ炒める。
- ② 卵を溶いて加え、全体を軽く混ぜる。
- ③ 適当な大きさに切ったとろけるチーズを加え混ぜる

寝ている間もエネルギーは消費されているので、朝はエネルギーが不足している状態です。
また、脳や体が著しく成長する時期にバランスよくしっかりと食べることは、とても大切なこと!!
朝ごはんをしっかり食べると、元気いっぱい集中力・記憶力アップ!!
良いことがたくさんありますね!!

