

×ニユ-

園だより

朝夕の冷え込みが厳しい季節となりましたが、上着を着込んで園庭で遊ぶ子ども達。思いのほか暖かい日ざしに子ども達は上着や帽子を脱いで元気に駆け出しています。

今月は、発表会があります。当日は、笑いあり、涙ありの子ども達の成長ぶりをぜひご家族お揃いでお楽しみください♪

しかしその反面、インフルエンザや風邪が猛威を振りまき流行りだしています。発表会当日まで勢いがおさまらない場合は、やむをえず延期…となる可能性もなきにしもあらずです。そうならないためにも、手洗いやうがいの習慣をしっかり身につけ、ご家庭でも今一度規則正しい生活を心がけるようこまめにしましょう。

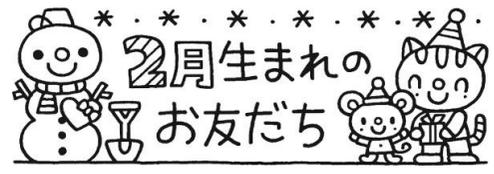


- 1日(水) 神社参拝
英語で遊ぼう
- 2日(木) 音楽で遊ぼう
- 3日(金) 節分
- 4日(土) 安全点検
- 6日(月) 容儀調べ
- 8日(水) 英語で遊ぼう
- 11日(祝) 日奈久ひな祭り
一年長児参加
- 14日(火) 身体測定
- 15日(水) 英語で遊ぼう
- 16日(木) 音楽で遊ぼう
- 18日(土) お誕生会
- 20日(月) 交通安全指導
- 21日(火) 発表会リハーサル
- 22日(水) 英語で遊ぼう
- 25日(土) 発表会

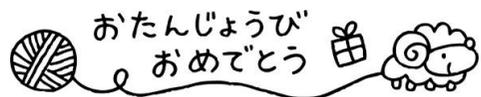
体に必要！ミネラル



ミネラルは五大栄養素の一つで、無機質とも呼ばれます。神経や筋肉の機能維持、ホルモンの成分になる、体液の調整、骨や歯の形成など、幅広い働きをしています。一日の必要量はわずかですが、欠かすことのできない栄養素です。特に必要なものを必須ミネラルといい、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン、硫黄、塩素、コバルトの16種類があります。



- 2日 坂西たいよう 3歳
- 13日 澤田きらと 3歳
- 16日 宮本ゆうしん 6歳
- 17日 荒木はると 5歳
- 20日 富田あやと 1歳
- 21日 吉田あやの 3歳
- 24日 上田そうま 6歳



インフルエンザがはやってます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

症状

- 突然の高熱 (40℃前後)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 激しいせき
- 鼻水
- 関節痛 筋肉痛

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

保育のポイント

- 規則正しいリズムで、健康で快適に過ごせるようにする
- 友だちとのつながりを広げ、集団の中で自分なりに考えたり工夫したりして行動する
- 季節の行事に興味・関心を持ち、友だちと一緒に取り組む
- 発表会では、日頃の練習に意欲的に参加し、当日も楽しくのびのびと表現する

今日のうた
まあるいのち
ゆきのぺんきやさん
まめまき



日	曜	献立名	間食名	未満児おやつ
1	水	南瓜のそぼろ煮 野菜の昆布和え	黄粉団子	ふかし芋
2	木	擬製豆腐 ブロッコリー フルーツ	焼きいも	みかん
3	金	親子もどき ブロッコリー ミントマ	クラッカーサンド	いりこ
4	土	土曜日メニュー		ハーベスト
6	月	タイビーエン いりこの佃煮 フルーツ	ジャムサンド	ビスコ
7	火	鶏のから揚げ ポテトサラダ ミントマ	果物 枝豆	ウインナー 胡瓜
8	水	魚の煮付け 根野菜の含め煮	くろがねあられ	せんべい
9	木	ポテトオムレツ ブロッコリー トマト	ざっくりヨーグルト	おやつ昆布
10	金	炒り豆腐 フルーツ こんにやくのかか煮	じゃこマヨトースト	黄粉せんべい
13	月	豚汁 磯納豆 フルーツ	ヨーグルトハンケーキ	ブロッコリー チーズ
14	火	えびのかき揚げ ブロッコリー トマト	果物 かみかみ昆布	ハーベスト
15	水	肉じゃが 白菜のおかか和え	カルシウムラスク	えびせん
16	木	魚の塩焼き バラエティサラダ フルーツ	フラワーパイ	丸ポーロ
17	金	筑前煮 鮭フレーク	キャロットケーキ	ヨーグルト
18	土	お誕生会メニュー		ウエハース
20	月	白菜と肉団子のスープ 昆布佃煮 フルーツ	芋入りぜんざい	エーサーポーロ
21	火	魚のフライ 野菜の胡麻和え ミントマ	果物	チーズ 胡瓜
22	水	麻婆豆腐 胡瓜のちりめん昆布和え	モチモチドーナツ	焼きいりこ
23	木	魚の西京焼き ミントマ ウインナーソーテー	フルーツヨーグルト	ギンビスアスパラ
24	金	ひじきの炒め煮 ししゃも ブロッコリー	お好み焼き	雪の宿
25	土	発表会		
27	月	ビーフカレー フレンチサラダ	石垣パン	フルーツ
28	火	栄養揚げ わかめの酢の物 ミントマ	果物 チーズ	炒り卵