



Maple Nursery School
2019年1月20日

一年で一番寒い時期になりました。子ども達は、肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら元気に、外遊びをたのしんでいます。早いもので、今年度も残り2ヶ月。進級・進学に向けて期待や不安をみせる子ども達もいると思います。1日1日を大切に、また体調面にも留意しながら思いっきり楽しく過ごしていけるように、保育していきます。

【2月】

- 3日 Birthday Party
- 15日 生活発表会
- 17日 避難訓練(火災)
- 21日 造形教室5歳児
- 27日 Buffalo 園外保育

【3月】

- 3日 Birthday Party
- 7日 卒園式
- 18日 避難訓練(地震)

English(3・4・5歳児) : 1/21・1/28・2/4・2/18
2/25・3/3・3/10
English(1・2歳児) : 1/22・1/29・2/5・2/19
2/26・3/4・3/11・3/18
Let's Sport : (2・3・4・5歳児) : 毎週木曜日

2月分 土曜日利用について

登降園タッチパネル横にあります土曜日申込書をご記入の上23日(木)までに、スタッフルームまで提出をお願いいたします。ご不明な点・ご相談は、スタッフルームまでお声掛け下さいませようお願いいたします。

普段の様子



Reindeerさん
凧揚げ

乳児さんの
作品



描いたり、のりで
貼ったり・・・
上手になりました。

お知らせ

・生活発表会は、親子参加の行事となります。詳細については、後日お伝えします。

・3月7日は、卒園式になります。在園児の参加はありません。その為土曜日保育もありません。

2月3日は、節分です。

＜おには外、ふくは内＞
やってきました!節分です!節分は昔の大晦日だったってご存知でしたか?新しい年に悪いことが起きないように願いを込めて豆まきをする日だったそうです

＜豆知識＞

- 鬼が嫌いなものって? 「ヒイラギのとげ」と「焼いたイワシのにおい」とげが目を刺し、焼いたイワシのにおいが鼻をつくので鬼が近づかないそうです。ヒイラギにイワシの頭を刺したものを「やいかかし」といいます。
- 鬼のパンツはなぜトラ模様? 昔、鬼がいたとされる「北東」方面のことを「うしろ」の方向と言っていたので鬼は牛のような角と、トラのような牙を持ち、トラ柄のパンツを履いているのだそう。
- 食べる豆の数は? 年の数か、新しい年の一つ分多く食べましょう。100歳の方は101個の豆を食べるのは大変なので、湯呑に豆を入れてお茶を注いで飲むと、食べるのと同じパワーがいただけるそうです。

1月

生まれのおともだち

ほり みれいさん ほり ゆうへいくん
やまぐち りいさん たかみ はなさん

♡おたんじょうび
おめでとう♡

食育だより

子どもたちが
大好きなおやつです。

青のりポテトビーンズ

- 《材料》 4人分
- ・じゃがいも 2個
 - ・大豆水煮 150g
 - ・小麦粉 150g
 - ・サラダ油 適量
 - ・青のり 小さじ1
 - ・食塩 少々(味付け)



《作り方》

- ① じゃがいもは、皮を剥きさいの目に切り、水にさらす。大豆の水煮とさいの目に切ったじゃがいもの水気を切る。
- ② ①のじゃがいもと大豆をビニール袋に入れ小麦粉を全体にまぶしておく。
- ③ フライパンに揚げ油を入れ、180℃に熱したら、じゃがいもと大豆を揚げる油をよく切り、ボールなどに移し、青のり・食塩をまんべんなく混ぜて完成。

味付けを甘辛くしてみたり、コンソメしょう油味にするなど色々試してみてください。

食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



福を呼ぶ
豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。