



# きたつこ

R5(2023)年2月  
伊丹市立北保育所  
TEL 770-1217

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では立春を迎えようとしています。  
梅の花が咲き始めるのももう少しですね。

一年の中でも一番寒さの厳しい季節となり、低温・低湿のこの時期は新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が最も流行しやすい季節です。適切な室温や湿度管理、毎日の消毒等で環境を整え、戸外でしっかりと体を動かす遊びを楽しんで元気に過ごしていきたいと思ひます。

## 食育だより

風邪をひきやすい季節です。病気からお子さんの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も心がけましょう。冬は一日に1個みかんを食べることで手軽にビタミンCをとることができます。

## 免疫力を高めるおすすめの食材



にんにく…殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化  
納豆・漬物・ヨーグルトなど(発酵食品)…腸内環境を整える  
こまつな・ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い

しょうが…殺菌作用、血行を良くして体を温める  
大根…胃の消化を助け、腸の働きを整える



## 2月の行事予定

- 3日(金) 節分
- 9日(木)・10日(金) 身体計測
- 14日(火)～16日(木) ばら組参観
- 18日(土) みんなであそぼう会  
(さくら・ゆり組)
- 21日(火) 避難訓練
- 28日(火) おはなし会(すみれ組)

## 3月の行事予定

- 3日(金) ひなまつり
- 7日(火) 8日(水) 身体計測
- 9日(木) お別れ遠足  
(ばら・さくら・ゆり組)
- 10日(金) 避難訓練・引渡し訓練
- 14日(火) お別れ会
- 15日(水) 卒園式

※ばら組参観、みんなであそぼう会の  
詳細は後日お知らせします。



## <お知らせ・お願い>

- 以前からお願いしていますように、Googleでの欠席・遅刻の連絡は**9時20分まで**です。それ以降は電話連絡をお願いします。電話連絡も、必ず**9時30分まで**にお願いします。
- 保育所では原則、**薬を預かりません**。朝・夕服用の薬を処方してもらい、なるべく保育所で服用しなくて済むように御協力をお願いします。
- お車で送迎をされる際には、駐車場内でのスピードの出し過ぎに注意してください。安全の為ご協力をお願いします。
- 名前のない衣類が多くあります。名前が消えていないかの確認もお願いします。
- 3月10日(金)に引渡し訓練を予定しています。詳細は後日お知らせしますが、お仕事を休んでいただく必要はありません。