きたっこ

R7（2025）年2月
伊丹市立北保育所
TEL 770-1217

暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続いています。そんな中でも子ども達は園庭でとても元気に遊んでいます。朝吐く息が白くなること、水たまりが凍ること、吹く風で葉っぱが飛ばされること・・・。寒さの中にもいろんな自然の面白さを見つけているようです。そんな子ども達と一緒に自然の面白さを発見・体感して楽しんでいきたいと思います。

２月の行事予定

３日（月）節分
４日（火）町の先生
（乳児おはなし会）
10日（月）・12日（水）身体計測
12日（水）・13日（木）ばら組参観
15日（土）みんなであそぼう会
（さくら・ゆり組）
18日（火）避難訓練
21日（金）交通安全教室（ゆり組）
※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。

3月の行事予定

3日（月）ひなまつり
4日（火）5日（水）身体計測
7日（金）お別れ遠足
（ばら・さくら・ゆり組）
11日（火）避難訓練・引き渡し訓練
12日（水）お別れ会
13日（水）卒園式

食育だより

風邪をひきやすい季節です。食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を、毎回の食事には、魚、肉、大豆製品などタンパク質を多く含む食品、体の調子を整えるビタミンを摂り、丈夫な体を作りましょう。

免疫力を高めるためにおすすめの食材

殺菌、ウイルスの侵入を防ぐ→にんにく
腸内環境を整える→納豆・漬物・ヨーグルトなど
ビタミンＡ・Ｃ・Ｅを多く含み、体の調子を整える→こまつな・ほうれんそう
殺菌作用が働き、血行を良くして体を温める→しょうが
胃の消化を助ける→大根
口・喉の粘膜を丈夫にする→サラダ油・ごま油・ドレッシング等
※ビタミン Ｃ を多く含むさつまいもは焼く、炊く、揚げるといった調理方法でも栄養が失われにくく、甘みがあり、お子さんが食べやすいので特にお勧めします。

＜お知らせ・お願い＞

〇以前からお願いしていますように、icuco 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。
〇保育所では原則、**薬を預かりません**。風邪症状や体調が悪く薬を服用しなくてはならない場合はご家庭でゆっくり静養していただきますようご協力お願いします。
〇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。
〇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。靴下や外靴等にも必ずフルネームの記入をお願いします。
〇３月 11 日（火）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。