



きたっこ

R6 (2024) 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。食生活で免疫力を高めましょう。朝はお味噌汁や納豆など発酵食品を、毎回の食事には、お魚、お肉、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・お漬物・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

※ビタミンCを多く含むさつまいもは焼く、炊く、揚げる
といった調理の中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。



2月の行事予定

- 2日(金) 節分
- 6日(火)・7日(水) 身体計測
- 14日(水)・15日(木) ばら組参観
- 17日(土) みんなであそぼう会
(さくら・ゆり組)
- 20日(火) 避難訓練

3月の行事予定

- 1日(金) ひなまつり
- 5日(火) 6日(水) 身体計測
- 7日(木) お別れ遠足
(ばら・さくら・ゆり組)
- 11日(月) 避難訓練・引き渡し訓練
- 12日(火) お別れ会
- 13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分までをお願いします。
- 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。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。
- 3月11日(月)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。