



しんこうかい

真光会だより

2022年2月
第23号

発行責任者
社会福祉法人真光会
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。三密回避、マスク着用及び消毒の徹底などの継続が求められる我慢の生活がしばらく続きそうです。

新春のにぎやかな雰囲気も落ち着き、少し疲れが出てきていませんか？この時期は、生活のリズムが崩れやすく、様々な感染症が流行ってきます。早寝早起き、朝食を摂る、朝の排便の習慣化、湯船に浸かるなど、改めて生活を見直す良い機会ではないでしょうか。

今回は、室内遊びや栄養に関する情報をお伝えします。

フワフワ動く風船で遊ぼう

こっちこっち風船

《準備》風船・新聞紙・ビニールテープ・フープ



《遊び方》

膨らませた風船をスティックで軽く打ちながらフープの中に入れて遊びます。

※フープがない場合は、新聞紙などで輪を作って代用して遊んでみてください。



血液サラサラ&ビタミン豊富 脂の乗った旬のぶり



ぶりは、成長によって名前が変わる出世魚。脂肪を多く含み、濃厚な味わいが特徴です。ぶりのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるDHAが含まれています。

また、ビタミンB群とE、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが豊富です。

さらに、この時期のぶりは「寒ぶり」といって、産卵前で栄養がたっぷり。

身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、かす汁やぶり大根など煮物に入れるとよいだしが出る、捨てる場所がない食材です。



今町保育園からのお知らせ



2月3日は節分で豆まきをしました。「おには～そと！ふくは～うち！」の掛け声で「泣き虫おに」「おこりんぼおに」など、心のおにを追い出しました。最後はおにさんと仲良くなり、握手をしたり、写真を取ったりして楽しく過ごしましたよ。

育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)

相談先：今町保育園 39-2102

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、この時期にぴったり。

消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。

他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



毎月、第2火曜日は園開放となっております。未就園の子どもさんがいらっしゃるご家庭が対象です。保育園で一緒に遊びませんか？お待ちしております。