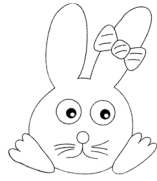


すくすく通信



天林寺こども園
浜松市中区下池川町27-1
TEL 473-7718
http://www.tenriho.com

暦の上では“春”になりましたが、寒い日は続き、暖かい春の日ざしはまだ少し遠いようです。白い息を吐きながらも、子どもたちは寒さに負けずに元気いっぱいの様子です。

寒さや乾燥が気になる時期でもありますので、感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら過ごしていきましょう。



〈子どもと一緒に作る簡単おやつ〉

ごはんせんべい

- 【材料/幼児1人分】
- ・ごはん…25～30g
 - ・海苔…1/4枚
 - ・醤油…適量

【作り方】

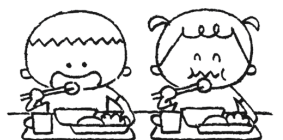
- ① ラップを広げてご飯を乗せる。
- ② ご飯の上にもラップを広げてかけ、手の平でたたいて平たく潰す。
- ③ ホットプレートやフライパンで両面をこんがりと焼き、醤油少々を塗り海苔をつける。

* ご飯にさくらえびやちりめんじゃこチーズなどを混ぜたりするとバリエーションが広がります。



〈お腹がすくと力がでない…〉

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すぐにお腹がすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が“疲れ”を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランス良く食べることが1番です。



2月の予定

- ・22日(木)…誕生会
- 身体測定
- ひな祭り製作

〈節分〉

節分は1年の節目とされ、新しい年を迎える前に厄(鬼)を払う行事をします。「鬼は外、福は内」と叫んで鬼を追い出し、福が出ていかないように戸を閉めて、年の数だけ豆を食べます。“みんなが1年間元気に過ごせますように”とお祈りしましょう。

〈大豆パワー〉

豆まきに使う大豆は様々な栄養素が含まれるバランスの良い食材です。肉と同じぐらい良質なタンパク質が含まれます。1日1回は大豆製品を食べるようにして毎日元気に過ごせると良いですね。

