

## 今月のねらい

- ・寒さに負けず体を動かして遊ぶ。
- ・衛生習慣の再確認をしながら、感染症の予防を図る。

冷たい風の吹く中、それでも少しずつ日差しが明るくなってきました。春が待ち遠しいですね。

今月は3日に節分会をします。昨年、大泣きをしていた子ども達は今年はしっかり豆まきをしてたいじをしてくれるのでしょうか。病気の鬼、いやいや鬼、泣き虫鬼を追い出して、みんなのところに「福」がいっぱい来てくれるといいですね。



## 栄養価が高くなり、便秘予防にも！ 発酵食品のパワー

みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど、私達の周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみを整えるので、便秘予防にもなります。ただし、チーズや調味料、漬物など、食塩をたくさん含むものも多いので注意を。日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう。

## 2月の行事予定

1日(月) 身体測定

3日(火) 節分会

12日(木) 誕生会

19日(木) 避難訓練

(地震)

\*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り

