

ひかりだより



Vol.78

院内保育所 ひかり

今月のねらい

- ・戸外遊びや散歩を楽しみながら春の自然を見つけ、触れる楽しみを味わう。
- ・一日の生活の流れを見通し、集中できる時間、リラックスする時間、体を動かして発散する時間など、静と動のバランスをとっていく。

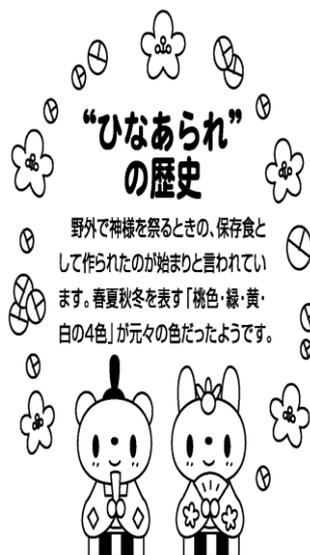
早いものでもう3月。子ども達は、おうちの方の愛情に包まれ、保育所生活で友達と元気に過ごせたことで、本当に大きく成長しました。今月は子ども達が1年間で描いたり作ったりした作品を、綴じてお返しします。子ども達の成長が作品からも感じられることでしょう。この1年、保護者の皆様には保育所への温かいご協力とご理解をいただき、ありがとうございました。笑顔いっぱいのかわいい子ども達と過ごせたことを職員一同心よりうれしく思います。残り1ヶ月も、楽しく充実した保育所生活を過ごしていきたいと思います。



おいしい&抵抗力もアップ!

春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子ども達に人気の緑黄色野菜です。ビタミンC、E、カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷やします。あえる、炒める、焼くなど、色々な調理方が可能で、副菜にぴったりの食材です。



3月の行事予定

2日(月) 身体測定

19日(木) 避難訓練
(地震・火災)

27日(金) お別れ会
*毎週土曜日

布団・帽子持ち帰り