



あいにくだより

平成 29 年 1 月 9 号
社会福祉法人 興善会
子供の家愛育保育園
理事長 成田 豊子



節分 鬼さんゲーム

平成 29 年 2 月 3 日(金) 10:15~11:00



今年も節分の行事が近づいてきました！節分とは「季節をわける」ことを意味し、炒った豆を年神様に供え、その豆を「鬼は外、福は内」と呼び立てながらまきます。自分の年齢の数だけ食べ、1 年の無病息災を願う風習もあります。

子供の家愛育保育園では、節分にちなんだ鬼さんゲームを行います！どんなゲームがあるかお楽しみに☆☆



子育て情報



保健編



食育編

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症をおこすものの総称を「かぜ症候群」と言います。軽く済む事も多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎・肺炎・気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日頃から規則正しい生活を送ることも大切です。

強い体を作る 免疫アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていく事につながります。ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にする事もかぜの予防につながります。

規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に冬を乗り切りましょう！