

リカリ口通信2月号

保育ルームリカリ口 TEL03(6913)5048

2023年2月1日



暦の上では春を迎えています。まだまだ厳しい寒さが続いています。子どもたちは頬や鼻を赤らめながら厳しい寒さにも負けずに元気いっぱい遊んでいます。

2月3日は「節分」です。節分というのは古くから季節の分かれ目を表し、この日を境に「春」になります。なぜ節分に鬼退治をするのでしょうか？季節の変わり目と言え、体調を崩しやすく、今のように薬がたくさんなかった時代には命を落とす人もいました。そこで病氣や悪いものを「鬼」に例えて豆まきをし、一年の厄をはらうことが始まりとされています。こちらでは、子どもたちが怖い思いをしないように、愛嬌たっぷりの(?)風船の鬼をいくつか用意してカラーボールで豆まきを楽しみたいと思っています。季節や昔からの風習、伝統を少しでも感じてもらいながら、一年の無病息災を祈り、福を呼び込みたいと思っています。

今月の目標

お正月遊びを楽しむなど、日本の伝統に触れてみる。



2月の予定

- ☆豆まき 2月3日
- ☆避難訓 2月21日
- ☆1月の歌 「雪やこんこ」

インフルエンザの感染予防で重要なのは「湿度」といわれています。室内の湿度が40%以下になると、インフルエンザウイルスが活発になるとのこと。冬は暖房器具を使うため、室内はすぐに乾燥状態になります。乾燥対策を行い、40~60%の適切な湿度を保つようにしていきましょう。また、寝不足が続くと体力が落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。寒さで寝つきが悪くなることがありますが、生活リズムを整えて部屋を暗くして静かな環境をつくったり、十分な睡眠がとれるように心がけましょう。

♪♪♪

節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきでも使う「大豆」にたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんあります。様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょう。

[文:西澤]

