

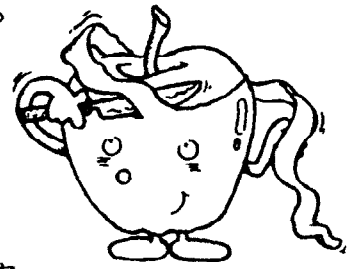
# サンガ通信

〒252-0326  
相模原市南区新戸5195-4  
サンガこども園  
Tel 046-255-0148

2012年2月1日 発行

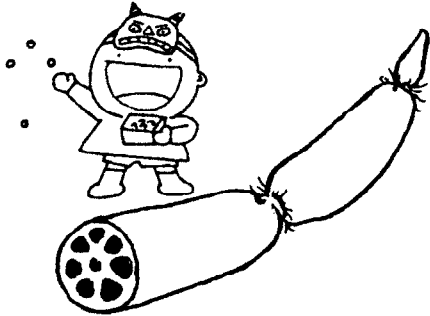
## 保育目標

- ① 自分を信頼し、他人を信頼できる子ども
- ② 心豊かで思いやりがあり、みんなと楽しく遊べる子ども
- ③ 良く遊び、良く食べ、良く寝る元気な子ども
- ④ 豊かな感性、創造性、知性のある子ども



## 2月の予定

- ・ 1日(水) 防災訓練
- ・ 3日(金) 豆まき
- ・ 20日(月)～25日(土) 身体測定
- ・ 誕生会



2月は発熱、咳、下痢、嘔吐による欠席が多い月です。特にこどもは咳が出始めると、咳込んで戻したり、夜中に咳が出て寝付けなかったりと、とても辛いものです。心配な咳が始まりましたら医師に診てもらい、様子をみて下さい。

## 今が旬 れんこんを食べて 元気100倍

11月から3月が旬のれんこんは、大根の3.7倍、ミカンの1.5倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんはでんぷん質が多いので、加熱してもビタミンCを残すことができます。ビタミンCの他にも、胃壁を保護するムチン質、心臓や筋肉の機能を調整する働きのあるカリウムも多く含みます。

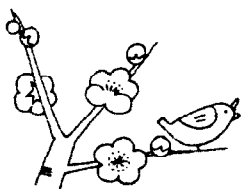
すったり細かくして餃子やつくね、味噌汁に入れてもおいしいですし、薄切りにしてきんぴらや天ぷら、煮物にするとサンガの子たちはよく食べます。

是非おうちでも「冬はれんこん」を定番メニューにいかがでしょうか。

## おたんじょうび☆おめでとう

ちゃん

26日生まれ 5さい



## あたらしいおともだち

くん

10月21日生まれ 3さい



## 飲み薬について

- ・ なまえ ・ 服用する時間  
を容器や袋に大きく書いてお持ちください。
- ・ 1回分のみ  
シロップは別ボトルに1回分を入れてお持ちください。

## ○感染症流行時季についてお願い○

発熱がなくても、咳や下痢・嘔吐が多い場合は、お子さんの心身への負担と、感染拡大を考慮して登園をお控え下さい。

緊急の預け先、または職場の調整等、お子さんが体調不良になった場合に備えた事前の対策をご準備お願い致します。