

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

✉ 65987566@goo.jp

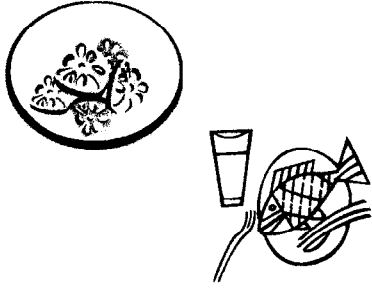
2013年 2月1日 発行

保育目標

- ① 自分を信頼し、他人を信頼できる子ども
- ② 心豊かに思いやりがあり、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(金) 防災訓練
- ・ 1日(金) 豆まき
- ・ 11日(月)～16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、様子を見て下さい。

レンコンや魚を食べて この冬を乗り切ろう

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。すって調理をすれば、小さなお子さんでも食べることができます。

そして、今注目されているビタミンD群です。これは魚やキノコ類に含まれ、特にインフルエンザ予防に効果があるとされているビタミンDは、シラス、鮭、サンマ、サバ等に多く含まれているそうです。子どもに身近な食材ですね。

おたんじょうびおめでとう



ちゃん

26日生まれ 6さい

～サンガのココがポイント～

靴や服はサイズが合ったものを。

とくに靴は、大きい物を履いていると、足のトラブルに繋がります。実際にお子さんに合わせてから購入して下さい。服も、袖や裾が長くて邪魔そうにしていませんか？

【飲み薬について】

- ・ なまえ
- ・ 服用する時間

容器や袋に大きく書いて下さい。
指示がない場合は服用しません。

- ・ 1回分のみ

大袋、大瓶のままお持ちになった場合は服用しません。

ご理解ご協力をお願い致します。

