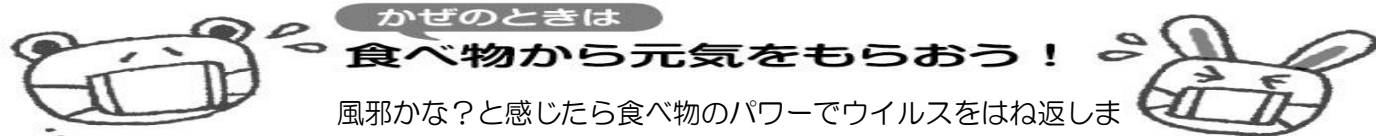




平成 29 年 2 月 23 日 北平田保育園 No.11

暦の上では春ですがまだ寒いですね。暖かくなくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。また、気分転換や空気の入替えのためにも換気を忘れずにしましょう。



風邪かな？と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは、発汗作用のあるネギや生姜、くず湯などで体を温めて免疫力アップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギー補給をしましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が、粘膜の炎症を和らげてくれます。喉の痛みにはみかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。



ばら組では、先月から年長さんが盛り付けと、配膳をしています。汁物が入った鍋から、お椀によそう姿は、真剣そのもの！「底にたまった具をかき混ぜながら入れるといいよ」の言葉がけに、じっくりとかき混ぜて具を浮かせすくいっていました。始めは時間がかかっていましたが、クラスの人数分をよそい終わる頃には上手になっていました。子どもの技術習得は早いものです。自信に満ちた子ども達は、「すごいでしょ！」と満足気な表情でした。小学校に行くのを楽しみにしていますよ。



初めての盛り付け！



上手になったよ♡

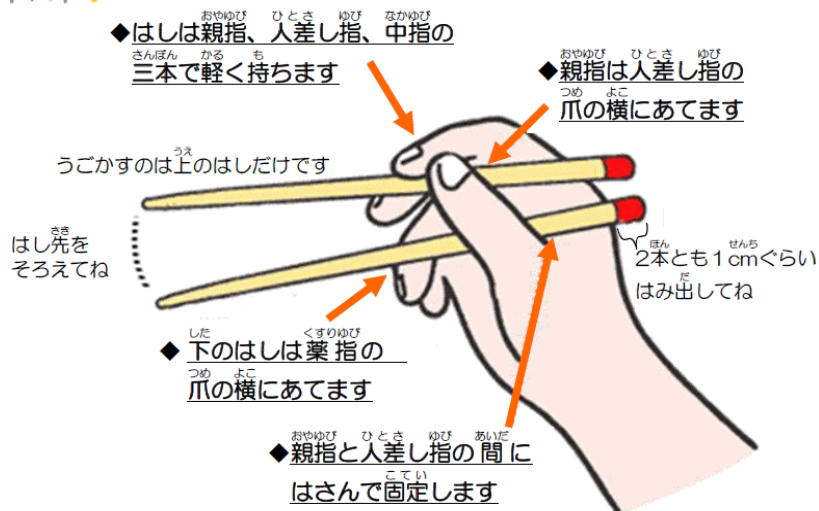


慎重に・・・。



「いっぱい食べるぞ！」

## はしを正しくもう一度！！



参照：倉敷市保健所 健康づくり課 食育推進係 <http://www.city.kurashiki.okayama.jp/19100.htm>

## 幼児期からマスターしたい箸の持ち方

最近、ちゅうりっぷ組の2歳児も箸を使って上手に食べる子が多くなってきました。進級、進学にむけて、大人と一緒に正しい箸の持ち方を見直してみましょう。



### にこにこ広場



3月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、ゆうたくん、たくまくん、さくらさん ゆいかさんです。年長の皆さんは、最後のにこにこ広場です。たくさんおかわりしてね♡