

☆☆今月のテーマ☆☆

- ・進級に期待を持って過ごす。
- ・季節の変化を感じ、春の訪れに気づく。



りす(0~2歳児)だより

先月は、節分会&発表会とピックイベント目白押しでした。まず、節分では、はじめて目にする”鬼”に大半の子が涙を浮かべ中、果敢にも鬼に立ち向い、鬼退治をする勇姿があり、大変頼もしく感じました。また、発表会の大舞台も堂々と乗り越えたのも素晴らしいことでしたが、これを機に”お友だちと一緒にする”するという思いが増してきた気がします。お当番活動も積極的に取組めるようになってきて、何よりも人前でも普段通りの振舞いが出来るようになってきたのは嬉しいことですので今後もよく見守っていき、新年度にいい形で繋げていけるようにしていきたいと思ひます。



こあら(3歳児)だより



先月の節分会では、怖い鬼に豆を一心不乱に投げ、鬼退治をすることができました。最初は「鬼は怖くないよ!」と高をくくっていたのに、いざ本番では”あまりの恐怖”に固まってしまう、保育士の助けを借りながら何とか対応している始末でした。きっと、目の前の鬼だけでなく、心の中の鬼退治にも繋がってれば最高なのですが…一方、発表会は、大勢の保護者の前で緊張気味でしたが、最後までやり抜く頑張りが見えて良かったですね。この経験が糧となり、今後さらなる飛躍へとステップアップしていけるといいですね。今年度もいよいよ残すところ僅かですが、身の回りのことを一つひとつ着実にこなしていくようにし、新年度にはピカピカの進級ができようようにしていきたいと思ひます。



ぞう(4&5歳児)だより



春らしい天候の下、戸外遊びが盛んで、今は転がしドッジボールやリレーをして、いい汗を流しています。先月は、節分会での鬼と四つに組み、鬼退治をしました。きっと、精神的にもいい効果が期待できるのではないのでしょうか?次のピックイベントの発表会では、とても頼もしく、堂々としたパフォーマンスが印象的でした。こどもの世界、より濃密な人間関係の中では、自己主張だけではなく他への思いやりや気づかい、協調性など学ぶことも多い1年となっているのは間違いないと思ひます。残り少ない今年度ですが、みんなで色々な事での体験等一つひとつ積み上げ、一人ひとりが一回りも二回りも大きくなって新年度を迎えられるように過ごしていきたいと思ひます。



~b 今月の唄 ~b

- ・うれしいひなまつり
- ・春
- ・思い出のアルバム



~行事予定~

- ・ひな祭り会…3日
- ・誕生会…23日
- ・リミック教室…10日
- ・書道教室…5日、12日、19日、26日
- ・体操教室…11日
- ・卒園式…14日
- ・身体測定…17日
- ・避難訓練…19日
- ・英会話教室…25日
- ・お別れ遠足(4・5歳児)…24日

★新しいお友達★

◇まつえだ ゆうかちゃん (2歳児)



菜の花は”春告げ花”とも呼ばれ、鑑賞用としても栽培されますが、食用としては花が咲く前に蕾や花茎、若葉が料理として供されます。人間の身体は季節ごとに微妙に変化しており、特に春先は解毒作用が弱っており、菜の花の独特のほろ苦さが身体や心を健康にしてくれ、薬膳効果も期待できます。その栄養素は、ビタミンや食物繊維、ミネラルをバランスよく含んでおり、ビタミンCの含有量は特に、ほうれん草よりも多く、野菜の中でもトップクラス。その働きは、白血球の働きを強め、風邪や貧血予防に効果的です。ただ、水溶性なので料理の際には、茹ですぎたり水にさらしすぎは禁物です。油脂と一緒に食べるとカロテンの吸収が高まるので炒めものなどがお勧めです。他には、カリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄などを豊富に含み、骨を丈夫にし、健康維持にも役立っています。そんな菜の花の料理としては、サッと茹で食べやすい長さに切り分けたものに乾燥塩昆布に和え、お漬物代わりにしたり、しめじやエリンギなどの好みのキノコと一緒にサラダ油で炒め、塩コショウで味付けした炒めものに鶏肉の卵とじや菜の花パスタなど、バリエーションも豊富ですので是非、お試しください! 菜の花は、ハウス栽培で年中お目にかかれますが、春先が一番の旬で栄養価も高く、健康維持や増進に役立ちますので、菜の花を摂り、元気に新年度のスタートを切っていきましょう!!

