

早いもので、今年度も残りあとわずかとなりました。春には、新しい環境になる方もいると思います。お子様の成長と一緒に感じることができ、嬉しく思っています。一年間ありがとうございました。



ひな祭り

女の子の節句である「ひな祭り」は、平安時代から行なわれている行事のひとつです。病気をせずに、元気にすくすく育ちますように、という願いが込められています。ひなあられ・ひしもち・ハマグリのお吸い物などにも意味があります。子どもたちといっしょに調べてみるのもいいですね。

耳の日

3月3日は「耳の日」です。耳は、音を聞いたり体のバランスを取ったりする役目があります。また、耳あかは、穴の出口に近い耳垢腺から出る粘り気のある液体と、古くなってはがれた皮膚が混じり合ったものです。耳あかはしぜんに押し出されてくるので、無理に奥まで掃除せず、耳穴の出口付近をきれいにすればOKです。

体のバランス

- ふたんまっすぐ立ったり歩いたりできるのは、体が傾いたときに耳の中にあるリンパ液が動いて脳に情報を送り、手足を使ってしぜんにバランスを取っているからです。耳が病気になると、音が聞こえなくなったり、めまいがしてふらついたります。耳は小さな器官ですが、大切な動きをしているのですね。

野菜は栄養たっぷり!

ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。

春分の日

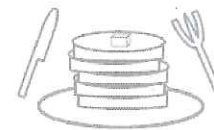
国民の祝日である「春分の日」は、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ためとして、1948(昭和23)年に定められました。昼と夜がほぼ同じ長さになり、次の日から昼の時間が少しずつ長くなっていきます。暖かくなってきた日さしを感じながら、身近なところで春を探してみましょう。

野菜を食べよう!!

野菜のパンケーキ

材料

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・野菜ジュース 150cc
- ・ほうれん草 適量



- 1.ほうれん草は下ゆでしておく
- 2.ほうれん草を細かく切る
- 3.ボールにホットケーキミックスと野菜ジュースを入れて混ぜる
- 4.ほうれん草を入れて混ぜる
- 5.ホットプレートで焼く
- 6.両面に焦げ目がついたら出来上がり♪

1年間を振り返って

この1年で、基本的な生活習慣は身についたでしょうか。チェックしてみましょう。

- はやね はやおきが できた
- まいにち あさごはんを たべた
- まいにち うちを した
- しょくごの はみがきを した
- つめを きった
- げんきに そとで あそんだ
- あいさつが できた
- てあらい・うがいを した

増えている花粉症

花粉症を発症する子どもが増えています。目がかゆい、水のような鼻水が出る、くしゃみが止まらないなどの症状はありませんか? 外出するときはマスクをし、戸外から帰ってきたら、服に付いた花粉を払い落として、手洗い・うがいをするなど、花粉が体内に入るのを防ぎましょう。

きりん夜間愛育園

きりん教室

平成30年3月発行