



園庭開放

# 3月こんぱす



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。今年は何度も災害級の寒波がやって来ています。身体を温める食材には、ショウガ、ニンニク、ゴボウ、ニンジンなどの「土の中の野菜」がキーワードです。他にも、みそ、キムチ、チーズなどの「発酵食品」。そして肉、魚などの「タンパク質」をしっかりと摂ることも大事だといえます。しっかりと食べ、たっぷりと睡眠をとり、感染症、風邪やインフルエンザにも負ず、そしてこの寒さにも負けない身体づくりをしましょう！

## 3月のこんぱす

日にち♥3月10日(火)

時間♥9:45~11:30

内容♥「思い出のアルバムをつくらう」

「ベビーマッサージ」

★JHBA 認定マサージセラピスト

市川 圭子先生

●バスタオルを持ってきて下さい●

☆子育てで気になることなどがありましたらお気軽にお声かけください。

☆子どもさんにはおやつを用意しています

～医師からのひと言～

寒さが増すとともに胃腸炎が増えています。吐物や排泄物の処理には十分気をつけ、手洗いは石鹸で念入りに行いましょう。

嘔吐時は脱水症状を防ぐため、少量ずつの水分補給を繰り返すのがコツです。

ぐったりしている、おしっこが出ないなどのサインがあれば、早めの受診を検討しましょう。

～沼隈病院小児科医 高橋先生より～

## 園庭開放

日にち♥第1・3・4火曜日

時間♥9:45~11:30

場所:こども園ゆめな 園庭(雨天中止)

内容:園庭で保護者の方と一緒に遊びます(保育者は常駐していません)

2月のメニュー

『豆乳フレンチトースト』

材料(1人分)

豆乳(無調整) …150g 三温糖…大さじ1  
食パン…8枚切り2枚 片栗粉…適量  
バター…15g

作り方

1. 豆乳に三温糖を加えてよくかき混ぜる。
2. 食パンを1によく浸す
3. 焼く直前に2を豆乳液から取り出し、皿などの上で片栗粉を茶こしで振るいながら両面にまぶす。フライパンにバターを熱して、中火で両面をカリッと焼く。
4. 食べやすい大きさに切る。



～こども園ゆめなでは～

お問い合わせや、園内見学などは随時おこなっておりますので、お気軽にご相談下さい。

社会福祉法人「ゼノ」少年牧場

幼保連携型認定こども園 ゆめな

TEL(084)987-2200

<https://www.zeno.or.jp/yumena/>

