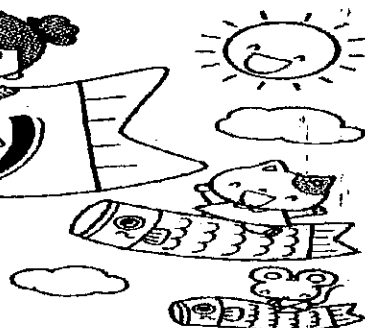





新しいお友達を迎えて園生活が始まり、もう1か月が過ぎました。登園時、お母さんとなかなか離れずに泣いていた新入園児も、たくさんの先生やお友達にやっとなれ、明るい笑顔を見せてくれるようになりました。進級児も、ひとつ大きくなった喜びを感じ、落ち着いた日々を過ごしています。





5月の予定

3日(木) 憲法記念日
 4日(金) 国民の休日
 5日(土) こどもの日
 7日(月) ぎょう虫検査袋配布
 10日(木) ぎょう虫検査締め切り
 避難訓練
 15日(火) お誕生会
 耳鼻科検診(年長クラス)
 21日(月) 身体計測
 24日(木) 親子バス遠足(年少クラス)
 25日(金) 研究協(午後から、年長職員)

 5歳 うめき あやちゃん

 4歳 うえき ゆいちゃん

 3歳 さとう ねねちゃん

 2歳 みぞぐち ひよりちゃん

『まめ』を食卓に...

「まめに暮らす」というように、日本人ほど「まめ」を食生活に組み込み、健康管理や病気の予防に役だててきた国民はいないでしょう。わが国では「まめ」に「魔滅」(日常生活の中での災いを滅する)とか、「万米」(万の米に匹敵する)の字を当ててきました。

「大豆は畑の肉である」と言われますが、大豆のたんぱく質は、持久力や集中力の面では肉より勝っています。「まめ」を使ったものには、豆腐、納豆、湯葉、みそ、しょうゆなどがあります。どれも私たちの生活に欠かせないものですね。

「大豆」の中でも黒豆は、疲労を取る、腸の働きを整え便秘を防ぐなどの効果があります。「小豆」には、食物繊維に富んでいて肥満を防止し、ダイエット効果がある、などの効果があります。また、以前は身体を身体と書いたように、骨を豊かにするには、豆が必要です。

このように、人の健康にとって、「まめ」は欠かすことのできないものなのです。



<おしらせ>

入園して1ヶ月がたとうとしています。生活習慣が変わり、精神的に緊張していることと思います。朝夕の温度差で風邪や嘔吐下痢の発症がみられます。連休期間で十分心も体もゆったりすごして休み明け、子どもたちに元気な顔に会えることを期待しています。年少クラスは、お休みが続くことで少し入園当初に戻るかと思いますが、ゆっくりと、生活リズムを整えていきましょう。