

なかよしクラブだより 2月号

厳しい寒さが続いています。暦の上では春の始まりです。オミクロン株による新型コロナウイルスが流行していますが、なかよしクラブでは感染拡大防止に努め、お子様とゆっくり過ごせるような環境づくりを心掛けています。皆さんも、引き続き手洗い、アルコール消毒・検温・うがいを徹底し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
手の洗い方



家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

2月3日は 節分です。

豆まきで使う「大豆」には、たくさんの栄養が含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。豆腐・納豆・味噌・きなこなど、1日1回は大豆の食品を食べると良いと言われています。風邪に負けない元気な体を作りましょう。

『オニはそと〜！ 福はうち〜！』



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したものなのです。

2月開催予定

2/3 マラカスづくり

2/17 エプロンシアター

2/24 ひな祭り制作

予定が変更になる場合があります。

