

POCCOだより

No.87
発行元 POCCOながい

2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。室内で過ごす時間が増え、ちょっと遊び足りない様子の子どもたち。室内だからこそ、冬のこの季節だからこそ楽しめることを見つけながら、過ごしていきたいと思います。今年度も残りあと1か月、どうぞよろしくお願い致します。



大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう。

バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物(肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は体を動かす力になる食べ物(ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は体の調子を整えてくれる食べ物(ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど)です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。

建国記念日

「建国をしのび、国を愛する心を養う」として定められた日です。特別な行事はないのですが、親子で地図を見て都道府県に関心を持ったり、日本の歴史にふれたりしてみるのもいいです。

健康管理

感染症やかぜがはやっているときこそ、規則正しい生活を心がけ、外出後は手洗いうがい・室内の湿度を保ち換気をする、人ごみを避けるなどして、予防することが大切です。免疫力を低下させないためにも、よく食べよく寝て、元気に過ごせるようにしましょう。

- #### ～感染予防のお願い～
- ①マスクの着用
 - ②手洗い・消毒の徹底
 - ③三密を避ける
- ※本人及びご家族が感染の疑い、濃厚接触者の場合には必ずPOCCOながい(0238-87-0534)にご連絡をお願い致します。
※更に感染対策の徹底をお願いします。
-