

# 2月

# POCCOだより

発行元：POCCOながい No.98



### サーキット

### ゆきだるま

### サイコー!!

久しぶりのサーキット遊びは大盛り上がり！以前よりも体の使い方が上手になっていました、みんなの成長が見られました。

もうすぐ3月ですね。日中は春のような陽ざしがさしこみます。雪はなくても子どもたちは遊びの天才。ホール一面にかるたを散らばせ、ダイナミックなかるた取りをしたり、鬼ごっこをしたり、バランスボールやバランスボードを使って元気に体を動かしています。毎日の日課に運動や感覚遊びなどを取り入れて、個でも楽しく集中している時間もあります。

3月で卒業、4月で進級、就職と次のステージが待っています。子どもたちの話を聞くと、みんな楽しみでいっぱいの様子がみられます。

### 1月お誕生日

おめでとう  
ございます！

### 2月お誕生日

おめでとうございます！

### 帰りの会司会

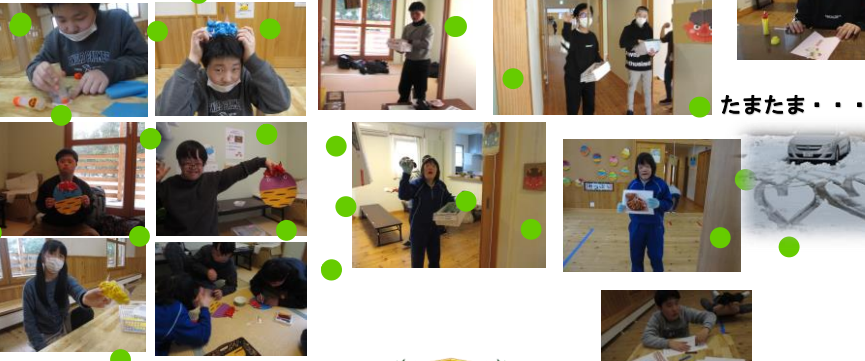
いただき  
ま〜す！



## Happy Birthday

### バレンタインデー

### 節分制作



たまたま・・・

おいしいよ！

おいしい!!

## 節分

福は内 鬼は外

免疫力を高める食事は大切ですね。寒い季節に風邪やウイルスから身を守るために、食事に気を配りましょう。

**1.丈夫な体をつくる食べ物**

- ・発酵食品（例：みそや納豆）に含まれる酵素を摂り、免疫力を高めましょう。
- ・たんぱく質を多く含む食品（卵、魚、肉、大豆製品）をバランスよく選びましょう。
- ・野菜や果物からビタミンも摂取しましょう。

例えば、1日に1個のみかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

**2.大切なたんぱく質**

- ・アミノ酸はたんぱく質を構成する最小単位で、筋肉や内臓、神経、血液などに必要です。
- ・発酵食品に豊富に含まれているので積極的に摂取しましょう。

**3.ごはんにはみそ汁を**

- ・ごはんは不足している栄養素「リジン」は大豆から摂取できます。
- ・ごはんのみそ汁は最高の組み合わせです。よく噛む習慣も大切です。唾液の分泌を促し、むし歯の予防や消化を助け、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップします。

食事を大切にし、免疫力を高めて健康な体を保ちましょう！

### 虐待防止委員会について

2月26日に行われました。今後もそれぞれの児童が楽しい時間を過ごせるよう、関わっていきたく思います。参加して下さいませ。ありがとうございました。

### 感染症対策について

マスク着用は本人またはご家族様の判断となりますが、今後感染状況等により、着用をお願いする場合がございます。※本人及びご家族様が感染の場合にはPOCCOながい(0238-87-0534)にご連絡をお願い致します。