



かるがも通信

令和5年2月発行
令和4年度 第10号
マハヤナ第二保育園
<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

暦の上ではもう春ですが、今が一番寒さの厳しい季節です。でも、保育園の子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。雪が降るかもしれないという天気予報も楽しみにしていて「雪が積もったら雪だるま作る！」という子や「明日は雪が降るかもしれません。」という天気予報を見て、朝起きたら「雪、降ってない！」と残念がる子もいるようです。冬ならではの遊びも大切にしながら、風邪などひかないように過ごしたいですね。

★保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか？

◎2月9日(木)・16日(木) AM10:00~10:45



2月生まれのお友だちのミニ誕生日会も予定しています。
申し込み制とさせていただきますので、参加をご希望の方は園にお電話ください。
尚、今後の感染状況により、中止とさせていただく場合もございますのでご了承ください。お待ちしております。



MAHAYANA_2ND_NURSERY



<体調悪い時の食事について>

お子さんが発熱したときに、食欲がなくても摂った方がいいのは水分と電解質(イオン飲料)です。糖分の入ったジュースや塩分が入ったスープは薄味の口にしやすいものを飲ませましょう。

食事でも消化のいいもの、うどん、豆腐など、柔らかく煮込んだもの、食物繊維の少ない野菜を選びましょう。すりおろしリンゴなどもいいでしょう。

<耳掃除について>

耳垢は外耳道の皮膚にある皮脂腺、耳垢腺というところから出る、分泌物と古くなった表皮、外から入ったほこりなどと混ざったものです。重要な働きも持っていて酸性の蛋白酵素が含まれているため殺菌作用もあります。適度な潤いを与えて耳の中が傷つきにくくして、皮膚の保護をします。

耳掃除は、あまり頻回に行うと外耳道の薄い皮膚を傷つけて炎症を起こす事もあります。子どもの場合は耳鼻科を受診して取ってもらうようにしたほうが良いでしょう。

<正しく鼻をかみましょう >



普段より鼻水が出る時は風邪のひきはじめです。正しく鼻をかむポイントはティッシュを当てて反対側の鼻を抑えます。口からしっかり息を吸いながらやさしくかみます。必ず片方ずつかむなどして鼻をかんだ手は洗うようにしましょう。

あら、不思議！ふわふわがまんまるに！

100均などで売っている、色とりどりの羊毛をちぎって、少しほぐし飲むヨーグルトなどの小さいペットボトルに入れ、魔法の水（500mlのぬるま湯に食器洗剤2、3滴をいれたもの）を羊毛がひたひたになるくらい入れて振ると・・・あら！不思議！だんだん丸くなってきます。ペットボトルから取り出し、水洗いをして乾かすと、きれいなまんまるの羊毛ボールのできあがりです。

1歳児クラスでは、自分たちで作った羊毛ボールを節分の鬼のお面の髪の毛にしてみました。かわいい鬼ができました。



食育

やってみよう！～手作りみそ～

今月は、節分の豆まきにも用いられる「大豆」を使って、保育園で行っている『味噌の作り方』をご紹介します！



<材料>

・大豆：1kg ・米麴：1kg ・塩：500g ・塩(カビ防止)：適量 ・保存する容器(熱湯又はアルコールで消毒しておく。)

<作り方>

- ① 大豆は前日に洗って水につけておく。
- ② 大豆を指で潰せる硬さになるまで弱火で煮る。
- ③ 煮た大豆をザルにあけておく。
※煮汁は種水として使うのでとっておく(種水は大豆の重量が2.2kg以上なら入れない)。
- ④ 大豆を袋に入れて潰す。
- ⑤ つぶした大豆に米麴・塩を合わせた「塩切麴」を混ぜる。
- ⑥ ⑤を手のひら大の団子(味噌玉)にする。
- ⑦ ⑥を清潔な容器に押し付けて空気を抜くように隙間なく1段ずつ敷き詰め、表面を平らにしていく。
- ⑧ ⑦の上に塩をまんべんなくふたをするようにしきつめて(カビ防止)重石とふたをし、半年程度保管する。



所在地 板橋区前野町5-24-10
(北前野小学校前)
TEL 03-3960-2850

