



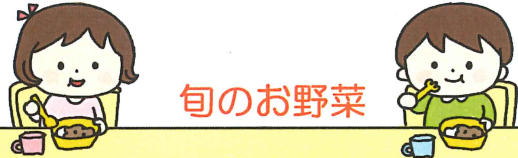
2021年2月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蒔 英朗

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。引き続き感染症の風邪やインフルエンザに負けず、予防に気を付けながら元気に過ごしていきましょう。

今年度も残り2ヶ月をきりました。1日1日を大切に、楽しく元気に過ごしていきましょう。

換気をしましょう！

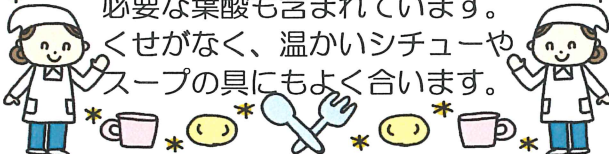
寒さが厳しい日が続いていますが、ご家庭で換気はされていますか…？
 寒いからと部屋を閉め切って暖房をかけていると、ウイルスが部屋の中にとどまったままになり、時間が経つとそのウイルスが増えてしまいます。ぜひ、ご家庭でも、1~2時間おきの換気を積極的におこなってみてください。



旬のお野菜

<ブロッコリー>

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみです。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



感染症に負けない体づくり！

感染症を予防するために良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。また、感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



お知らせ



26日 お誕生日会

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

