

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として完全予約制となります
 事前に電話にてご予約をお願いいたします(前日×切)

日時	内容	場所	
3/10 (木)	室内アスレチック	ホール	平均台・登り坂・マット・ボールプールetc… しっかり身体を動かしてみんなポカポカ♥
3/12 (土) 13:30~15:00	園庭開放 ※雨天・悪天候中止	園庭	広い園庭でのびのびエンジョイ🎵 晴れたらいいね☀️
3/14 (月)	絵具遊びを楽しもう🖍️ 「デカルコマニー」vol.1	ホール	『しろくまのパンツ』を題材に、デカルコマニーを楽しみましょう！
3/17 (木)	絵具遊びを楽しもう🖍️ 「デカルコマニー」vol.2	ホール	
3/18 (金)	室内アスレチック	ホール	いろいろなことにチャレンジ! みんなでわいわい楽し みましょう🎵
3/23 (水) 13:30~14:30	園庭開放 ※雨天・悪天候中止	園庭	遊具やボール、好きな遊びが見つかるといいね😊
3/26 (土) 13:30~15:00	園庭開放 ※雨天・悪天候中止	園庭	晴れるといいね☀️ 体を動かして、温まろう♪

- 時間 10:00~10:30 来園の際には検温をお願いいたします。 ●対象者 0歳児~就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合がございます。
- 水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止となる場合がございます。

風邪に気をつけよう

だんだん暖かくなってきましたが、朝晩が冷え込む日があったりと、季節の変わり目は風邪をひきやすい時期です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病の元」とも言われています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回+おやつでしっかりと、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアッスさせ、風邪に負けない体をつくりましょう。

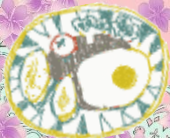
風邪に効果的な栄養素

ほうれん草やにんじん、小松菜などに含まれるビタミンAは、のど・皮ふ・鼻の粘膜を丈夫にし体の抵抗力を高めてくれます。果物にも多く含まれるビタミンCにも同じく抵抗力を高める作用があり、疲労回復の効果もあります。また、魚・肉・卵・大豆製品など、体をつくるたんぱく質も寒さで消耗した体力を回復させてくれます。

風邪をひいたときの食事

熱があるときは、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、りんごなどのくだものをとりましょう。下痢の時も水分が多くて消化のよい、同じ内容の食事が適しています。のどが痛い、せきが出るなどの場合は、刺激のつよいものは避け、茶碗蒸しやゼリーなど、のどごしのよいものがおすすめです。

Q、風邪をひいたときに
首に巻くといい野菜は？



- ①ごぼう
②ほうれんそう ③ねぎ

正解は③。長ねぎの白い部分は漢方にも利用されていて、体を温め発汗させる作用があり、のどの炎症や鼻づまりなど風邪の初期症状にも効くとされています。また、ねぎのにおい成分には鎮静・安眠効果があります。焼いたねぎをガーゼにくるめば「焼きねぎ湿布」のできあがりです。