

# サンガ通信

〒252-0326

相模原市南区新戸5195-4

サンガこども園

TEL 046-255-0148

☒

2015年 2月1日 発行

## 保育目標

- ① 自分を信頼し、他人を信頼できる子ども
- ② 心豊かで思いやりがあり、みんなと楽しく遊べる子ども
- ③ 良く遊び、良く食べ、良く寝る元気な子ども
- ④ 豊かな感性、創造性、知性のある子ども

## 2月の予定

- ・ 2日(月) 防災訓練
- ・ 3日(火) 豆まき
- ・ 19日(木) 健康診断(2歳児まで)
- ・ 23日(月)～28日(土) 身体測定
- ・ 誕生会

2月は心配な感染症が多く、体調を崩しがちですね。特に咳が続くと心配です。

咳が始まると大概のお子さんは発熱したり、酷くなると気管支炎や、肺炎を引き起こしたりします。心配な咳が始まりましたら早めに医師の診断を受け、無理のないよう安静にしてください。

## おばちゃんの元気の秘密は蓮根？！

おばちゃんはいつも元気だなどお感じの方も多と思います。良く食べよく寝るおばちゃんですが、特に好物の蓮根をあれこれ工夫して、毎冬食べています。

11月から3月が旬のれんこんは、大根の3.7倍、ミカンの1.5倍ビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、れんこんはでんぷん質が多いので、加熱してもビタミンCを残すことができます。ビタミンCの他にも、胃壁を保護するムチン質、心臓や筋肉の機能を調整する働きのあるカリウムも多く含まれています。ご家庭でも蓮根、おすすめですよ。

## おたんじょうびおめでとう



くん

27日生まれ 2さい

## おねがい

お車は必ず園の駐車場にお停め下さい。

また、事故には十分注意し、速やかな帰宅をお願い致します。



## 【飲み薬について】

- ・ なまえ
- ・ 服用する時間

容器や袋に大きく書いて下さい。  
指示がない場合は服用しません。

- ・ 1回分のみ

大袋、大瓶のままお持ちになった場合は服用しません。

ご理解ご協力をお願い致します。

