

フェルマータ通信 vol.11 2月

寒さに負けず、子ども達は元気に戸外で過ごしています。

自然の中には子ども達の学びになる素材がたくさんあります。この時期ならではの季節感を感じてもらえるよう、たくさんの気づきを促すような言葉かけをしていきたいと思ひます。

同時に、発表会に向けての準備も着々と進んでいます。自分のやりたいものからイメージを膨らませて製作活動にとりかかっています。

当日のできたできないの結果だけではなく、そこに向けた過程を大切に子ども達の姿を見守っていきたくと思ひます。

●2月の行事予定●

- ★2/3 (木) 豆まき会
- ★2/15 (火) 避難・消火訓練
- ★2/16 (水) 身体測定 (幼児クラス)
- ★2/17~18 (木・金) 身体測定 (乳児クラス)
- ★2/19 (土) 発表会 (※通常の土曜保育はありません)
- ★2/21 (月) 保育料口座振替日
- ★2/24 (木) お誕生日会



○ほけんだより○

毎日の食事で免疫力を高めよう！！

「免疫力」とはウイルスや病原菌から体を守る防御機能のことです。近年、免疫力を高める為には腸が重要な働きをしていることが明らかになってきています。腸の壁の内側には免疫をつかさどる免疫細胞が集中しておりからだ全体の約7割が腸に集まっています。免疫力を高める食材の1例です！

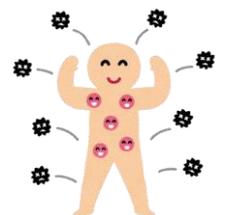
- ★発酵食品→ヨーグルト、納豆、味噌
- ★食物繊維→根菜類、きのこ、野菜、穀類
- ★たんぱく質→肉、魚、豆腐、卵
- ★ビタミン・ミネラル→緑黄色野菜、果物
海藻類

★給食で人気のメニューを紹介します★

【ほうれん草ともやしの納豆合え】

材料→ほうれん草、もやし、人参、ひきわり納豆、しょうゆ、かつおぶし

作り方→野菜を茹でてお好みの大きさに切って、納豆、しょうゆ、かつおぶしと和える



まことの「誠」のはなし

★ ご質問にお答え「安全地帯とは避難する場所？」

心の安全地帯（ホームベース）について、ご質問がありましたので、今回はちょっと寄り道です。「安全地帯とは、何か困難があると、それを“放棄して逃げ込む場所”をイメージしてしまいます。」

本来の安全地帯は、このような避難場所ではなく、『補給場所』です。好奇心や挑戦心のままに、現実世界の中に飛び込み探索する。その過程では、いつも楽しいことばかりではありませんね。うまくいかなかったり、わからなくなったりする。そんな時に、全肯定の安心感という補給を受け、**また飛び立つ（ここが肝！）**。飛び方は工夫して前回と違ったら、更にOK！考え方や行動を成長させる場となることが、理想なんです。

