

西宮こもれび キンダーガーデン

2020年5月号

新年度早々に緊急事態宣言がだされ、あわただしい春のスタートとなりました。ご家庭での保育にご協力いただきありがとうございます。

慣らし保育期間が終了していないお子様もいらっしゃいますが、ご登園の際には、お休み前の続きから慣らし保育をスタートいたします。

例年5月に実施しております園内定期健康診断ですが、今年度は新型コロナウイルスの影響により延期いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

閉塞感のある世界状況ですが、せめて子ども達の周囲は明るく柔らかな空気で満たされてほしいと願うばかりです。

(記・大國さおり)



ホームページもご覧ください⇒<http://www.plan.gr.jp/komorebi/>

～今月の予定～

- 8日(金) 身体測定
- 22日(金) お料理「おにぎり」
(大チーム)
- 26日(火) 避難訓練
- 28日(木) 食育「そら豆」

*行事が変更となる可能性もあります

海藻食べて、免疫力をあげよう！

昆布・ワカメ・あおさ・もずく・寒天などの海藻は体にいいといわれていますが、特に海藻のネバネバ成分、フコイダンが注目されています。フコイタンは水溶性食物繊維の一種で、「免疫機能の向上」「ガンの予防」「抗ウィルス作用」などの効果が期待されています。

いつもの食卓に海藻を一品加えてみましょう。乾燥あおさをお味噌汁に最後の仕上げに入れるのも手軽でおすすです。あおさのよい香りがひろがりますよ。

園で人気の海藻料理を紹介します。ごはんがすすむこと間違いなしです！

＜わかめとツナの炒め物＞

塩蔵わかめ(30g)は塩を洗い落とし、水に5～6分つけて戻す。水けを絞り食べやすい大きさに切る。ツナ缶(小半分)は汁をきる。フライパンにごま油(小さじ1)、ニンニク(少量)をいれて弱火でいためる。香りがたったら、わかめとツナをくわえ醤油をふって水けがほとんどなくなるまで炒める。

★予防接種について

新たに予防接種を受けた場合は、何の予防接種を受けたのか、園までお知らせください。よろしくお願いいたします。



いざというときに備えて

園では、毎月避難訓練をしております。水害・火災・地震など様々な想定で訓練に取り組んでまいります。

災害は事前の準備や心構えにより、軽減したり、防いだりすることが可能です。園では災害時の避難場所をいくつか設定しております。

- 西宮県立香風高等学校
- サニークレスト夙川公園
- ビーチウォーク3F

起こってはほしくない災害ですが、いざという時、最善の行動ができるよう、努めてまいります。