



# わくわく かんがるーだより

子育て通信  
平成31年度 冬号  
寄島こども園  
☎54-3925

今年は十二支の始まり、ねずみ年。新しいことが始まる予感でワクワクしますね。

今年も園庭開放でたくさんのおともたちやおうちの方と一緒に遊びながら、楽しい時間を過ごしていきたいと思います。よろしくお願いします。

## 園庭開放のお知らせ

2月21日(木)9:30~11:00

「おひなさまを作ろう」

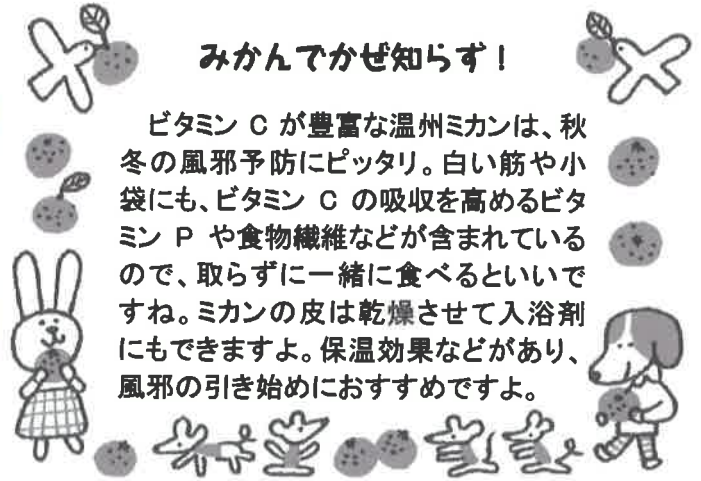
3月19日(木)9:30~11:00

「みんなで遊ぼう」

※水筒・帽子を持ってきてください。

## みかんでかぜ知らず!

ビタミン C が豊富な温州ミカンは、秋冬の風邪予防にピッタリ。白い筋や小袋にも、ビタミン C の吸収を高めるビタミン P や食物繊維などが含まれているので、取らずと一緒に食べるといいですね。ミカンの皮は乾燥させて入浴剤にもできますよ。保温効果などがあり、風邪の引き始めにおすすめですよ。



## 福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

