

のびのび広場だより

第 11 号

(令和8年2月発行)



ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

TEL 090-9233-3460

ブログ http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi/

(ブログから予定表が見られます。)



厳しい寒さがまだ残っている2月ですが、木芽月(このめづき)や花春(かしゅん)などと言う呼び方もあるそうです。梅の香りもどこからか漂うようになり、花のつぼみも膨らんできました。まだ、冬将軍が影を引きずっていますが、春はそこまできています。

腸の善玉菌を優位にする食事7つのポイント

1 肉を摂りすぎない

肉のたんぱく質が不消化になると腸内で腐敗し、悪臭の元になる悪玉菌を増やして炎症をおこします。肉類は控えめに。

2 たんぱく質は魚と大豆製品を中心に

肉類の脂肪は、腸の炎症や肥満に関与する悪玉菌を増やし、反対に魚油は肥満の予防に関与する腸内細菌と乳酸菌を増やすといわれています。

3 たんぱく質は消化しやすくして食べる

- ・細くなるまで良く噛んで食べる。
- ・たんぱく分解酵素を含む食材(大根、キウイ等)と一緒に食べる。
- ・塩麹やしょうゆ麹に一晩漬ける。



4 オリゴ糖をとる

- ・オリゴ糖は善玉菌のエサになり、有用な腸内細菌を増やします。
- ・オリゴ糖が多い食品・・・ごぼう、玉ねぎ、納豆、アスパラガス、にんにく、バナナ等



5 食物繊維は多様な食材から

- ・食物繊維には多様な種類があり、様々な食材から摂取することでより効果が得られる。
- ・穀類(未精白)、豆類、芋類、野菜、海藻類、きのこ類からまんべんなくとる。
- ・善玉菌のエサになる水溶性食物繊維を多めに。



6 オリーブオイルをとる

オリーブオイルに含まれるオレイン酸が腸を刺激し、排便を促します。1日に大さじ1~2を目安にサラダ、炒め物などに。

7 植物性の発酵食品を毎日とる

醤油、納豆、糠漬け、麹など伝統的な発酵食品は、植物性の有用菌が多く含まれています。





園庭室内開放は、電話予約なしで対応をいたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 園庭室内開放 9:00～14:00	3 園庭室内開放 9:00～14:00	4 園庭室内開放 9:00～14:00	5 園庭室内開放 9:00～14:00	6 園庭室内開放 9:00～14:00	7 観劇会
8 お休み	9 園庭室内開放 9:00～14:00	10 園庭室内開放 9:00～14:00	11 お休み	12 赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室10:30～ 給食体験・2組	13 赤ちゃんの日・5組 ベビーマッサージ 10:30～11:30	14 お休み
15 お休み	16 園庭室内開放 9:00～14:00	17 園庭室内開放 9:00～14:00	18 園庭室内開放 9:00～14:00	19 園庭室内開放 9:00～14:00	20 お雛様制作 5組 10:30～11:30	21 お休み
22 お休み	23 お休み	24 体操教室・10組 10:30～11:30	25 園庭室内開放 9:00～14:00	26 園庭室内開放 9:00～14:00	27 園庭室内開放 9:00～14:00	28 お休み

〈今月の予定〉

- ・2/7(土) 観劇会 ※後ほどお知らせします。
- ・2/12(木) 赤ちゃんの日 ヨガ教室
- ※持ち物 ヨガマット・飲み物
- ・2/12(木) 給食体験 親子で600円 11:30～
- ※離乳食・アレルギー除去食の対応はできませんのでご了承ください。
- ・2/13(金) 赤ちゃんの日 ベビーマッサージ
- ※持ち物 バスタオル・お気に入りのおもちゃ
オイル代300円・飲み物
- ・2/20(金) お雛様制作
- ・2/24(火) 体操教室 ホールで行います。



- ※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)までの申込みを受付いたします。
- ※ 健康管理として、検温をお願いいたします。マスクの着用は自己判断といたします。
- ※ 昼食タイム11:30～12:30をつくりました。お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。



<住所>水戸市平須町1824-22

<電話>090-9233-3460

〈講座申込み〉

- ・子育て支援室にてお申し込みください。
- 2月2日の10時から予約ができます。

- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

- ・やむを得ず、予定が変更・中止になることがありますのでご了承ください。

